मां और बच्चा

लेखक

डाक्टर हीरालाल मारोठ्या

बून्दी—राजपूताना

प्रकाशक

पण्डित सुदर्शनाचार्य्य बी० ए०

गृहलक्ष्मी-कार्य्यालय

इलाहाबाद

प्रथम वार] सं० १९८६ वि० [मूल्य ॥=)

मिलने का पता—

'गृहलक्ष्मी' कार्य्यालय,

इलाहाबाद।



मुद्रक—पं० सुदर्शनाचार्य्य, बी० ए०

सुदर्शन प्रेस,

इलाहाबाद।

मेरी सम्मति

इस विषय की जितनी पुस्तकें आज तक हिन्दी में देखने में आई हैं वे प्रायः या तो अङ्गरेजी का भाषान्तर हैं या अङ्गरेजी पुस्तकों के आधार पर लिखी गई हैं। किन्तु हमारे और उनके खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार तथा यहाँ और वहां के जलवायु में धरती आकाश का सा अंतर है। फिर न यहां हर जगह वैसी सामग्री उपलब्ध हो सकती है और न उस तरह का बर्ताव करने का यहाँ की स्त्रियों को अभ्यास है। इसलिये वे पोथियाँ भारतवासियों के लिये विशेष उपयोगी नहीं हो सकतीं। मेरे मित्र डाक्टर हीरालाल जी ने "मां और बच्चा" बिलकुल स्वदेशी ढंग पर लिखी है। जैसा बच्चों का पालन पोषण यहां किया जाता है उसी में उपयोगी सुधार कर पोथी को ऐसा कर दिया है जिसे थोड़ी पढ़ी स्त्रियाँ समझ कर अपने नित्य के अभ्यास में थोड़ा परिवर्तन कर इस पुस्तक के उद्देश्य की सिद्धि में सफल कार्य हो सकें। भाषा इसकी बहुत सरल है और पुस्तक प्रत्येक गृहस्थ के घर में रहने योग्य है।

बून्दी—राजपूताना
आश्विन कृष्णा २
सं० १९८४ वि०

लज्जाराम मेहता

मेरे दो शब्द

मेरे मित्र डाक्टर हीरालाल जी की रचित पुस्तक "मां और बच्चा" अत्यन्त आवश्यक विषय पर लिखी गई है। इसके लिये डाक्टर साहब धन्यवाद के पात्र हैं।

इस समय में ऐसी पुस्तकों का अभाव है और मुझे पूरी आशा है कि इस पुस्तक से माताएं लाभ उठायेंगी और मेरे मित्र का श्रम अवश्य सफल होगा। प्रस्तुत पुस्तक ने बहुत बड़ी कमी की पूर्ति की है।

प्रभूदयाल वर्मा, बूँदी—राजपूताना।

भूमिका

मां और बच्चा

मनुष्य गणना से अब यह बात सब ही को विदित हो गई है कि पृथ्वी के अन्य सब ही देशों की अपेक्षा भारतवर्ष में ही सब से अधिक जच्चाएं व बच्चे मरते हैं। इसी कारण जो भी वाइसराय भारत में आते हैं उनकी लेडी साहिबा को यह दुर्दशा देख कर बड़ी करुणा आती है। वह जब तक यहाँ रहती हैं इसकी दुरुस्ती का कुछ न कुछ उपाय करती ही रहती हैं। कुछ वर्ष हुए भूतपूर्व वाइसराय लार्ड चेम्सफोर्ड की धर्म्मपत्नी लेडी चेम्सफोर्ड साहिबा भारत के जच्चाओं व बच्चों के लिये एक सभा स्थापित कर गई हैं जिसका अधिवेशन अभी हाल में हर एक्सलैन्सी लेडी इरविन साहिबा के सभापतित्व में देहली में हुआ है जिसमें भारतवर्ष के बड़े बड़े विद्वान् और शुभ चिन्तक एकत्रित हुए हैं और जिसमें भारतवर्ष की जच्चा-बच्चों की रक्षा के उपाय सोचे गए हैं। हमको इन सब ही महानुभावों का और विशेष कर लेडी इरविन साहिबा का बहुत ही कृतज्ञ होना चाहिये जो हमारी दुर्दशा को देख कर करुणा लाती हैं और उसकी दुरुस्ती

में लग जाती हैं। धन्य है! वास्तव में इन ही का मनुष्य जन्म पाना सफल है जो ऐसी भाग्यशालिनी हो कर भी, स्वर्ग का सुख भोगते हुए भी भारत की मूर्ख स्त्रियों व उनके बच्चों पर दया लाती हैं, और उनकी रक्षा के उपाय में लग जाती हैं।

परन्तु शोक है कि हमारे भारतीय नेता भारत की यह सब दुर्दशा जानते हुए भी अब तक इस विषय में कुछ भी ध्यान नहीं देते हैं, वह तो स्वराज्य की प्राप्ति में कुछ ऐसे बेसुध हो गए हैं कि अन्य सब ही आवश्यकीय कामों को भुला बैठे हैं। स्वयम् ही नहीं भुला बैठे हैं किन्तु सर्वसाधारणों को भी एक मात्र स्वराज्य का ही पाठ पढ़ते रहने की शिक्षा देते हैं। यह सब ही जानते और मानते हैं कि जब से भारतवर्ष में बाल विवाह का प्रचार हुआ है तब ही से इसका पतन होकर इसका ज्ञान ध्यान, इसकी शूरता और वीरता और अन्य भी सर्व श्रेष्ठता नष्ट होगई है। और उसकी जगह मूर्खता और कायरता ने ही अपना घर कर लिया है। यह ही नहीं किन्तु जच्चाओं व बच्चों की मृत्यु भी इस ही कारण महा भयानक रूप में होने लग गई है। कफन बाँध कर जच्चा जच्चा-खाने में जाती है और यदि जीवित निकल आई तो बहुत ही गनीमत समझी जाती है। बच्चे भी

मृत्यु के ही ग्रास माने जाते हैं। एक एक स्त्री आठ आठ, दस दस बच्चे जनती हैं पर उनमें से जीवित एक दो ही रहते हैं, बाकी तो तीन वर्ष की आयु से पहले ही चल बसते हैं। बहुत से तो जच्चाखाने में ही खतम हो जाते हैं। भारत की स्त्रियाँ इस बात को बिलकुल ही नहीं जानतीं कि उनको अपने गर्भ की रक्षा के निमित्त किस तरह रहना चाहिये, जच्चाखाने में क्या होना चाहिये और किस विधि बच्चे की पालना करनी चाहिये। इसीसे यह भयंकर हत्याकांड हो रहा है जिसको सुन कर हृदयवान् का दिल हिले बिना नहीं रह सकता है। सब काम छोड़ कर इस ही दुरुस्ती में लग जाना अपना कर्त्तव्य मान लेना पड़ता है। परन्तु शोक के साथ कहना पड़ता है, कि हमारे नेताओं के कान पर तो जूँ तक नहीं रेंगती है। वे तो इस ही धुन में लगे हैं कि अभी तुरन्त स्वराज्य प्राप्त हो जाय।

शोक! वे तनिक सी नहीं सोचते हैं कि बाल बिवाह से उत्पन्न हुई सन्तान प्रथम तो जीवित ही नहीं रहती और जो जीवित भी रहती है तो वह कैसी बल हीन, विचार हीन, कायर और डरपोक होती है। बल हीन अपाहजों को भिक्षा तो माँगे अवश्य मिल जाती हैं, परन्तु स्वराज्य नहीं मिल सकता है। स्वराज्य तो

स्वराज्य की योग्यता प्राप्त करने से ही मिल सकता है और बिना माँगे ही मिलता है। आश्चर्य है कि हम लोग जो अपने में बाल विवाह जैसी दुःखदाई कुरीति भी दूर नहीं कर सकते हैं। "क्या करैं हमारे घर की स्त्रियाँ नहीं मानती हैं" ऐसा कह कर पीछा छुड़ाना चाहते हैं। वे किस मुँह स्वराज्य माँगने के योग्य हो सकते हैं।

अस्तु! स्वराज्य इस पुस्तक का विषय नहीं है। इतना भी कथन इस कारण किया गया है कि हमारे नेता कुछ इन ज़रूरी बातों की ओर भी ध्यान दें। जिन जिन कामों से हम मनुष्यों में गिने जाने के योग्य नहीं रहे हैं, कुछ उनकी भी दुरुस्ती में लगें। जिन खोटी खोटी कुरीतियों में पड़ कर हम पशु सन्तान हो रहे हैं। उनको दूर करके कुछ समझ बूझ से भी काम लेना सीखें। हमको सबसे पहले इस बाल विवाह के दूर करने की ज़रूरत है। जिसके कारण यह भारी हत्याकाण्ड हो रहा है—जच्चा और बच्चा दोनों ही मौत के मुँह में पड़ते हैं। जो बच कर निकल आते हैं वे भी बेजान मनुष्य का ढाँचा ही होते हैं। दूसरी ज़रूरी बात स्त्रियों की शिक्षा हैं जिस पर ही आगामी सन्तान के पालन पोषण और रक्षा शिक्षा का भार होता है। मूर्ख माता की गोद में

पल कर बच्चा मूर्ख ही होता है। जो स्त्रियाँ बच्चों को हौआ का डराव दिखाती रहती हैं उनके बच्चों को बड़े होकर भी अँधेरे में अपने ही घर के अन्दर जाते डर लगता है। रात को जब जब चौकीदार "जागते रहियो" की आवाज़ लगाता है तो सुन कर कँपकपी आ जाती है। चोर का नाम सुन कर ही घिग्घी सी बँध जाती है, चोर चोर कहने के बदले, "चौ चौ" ही मुँह से निकल पड़ता है।

कायर होने के अलावा मूर्ख माता की गोद में पल कर मूर्खता ही की बातें सीखने में आती हैं। निपट अनाड़ी रह कर जीवन के इस भारी संग्राम में जीवन के दिन बिताने भा भारी हो जाते हैं और जीवन भार-रूप दिखाई देने लग जाता है। तब ही तो आज कल भारत वर्ष में आधे से ज्यादा लोग हाथ पर हाथ धरे बेकार बैठे हैं और बहुत से पेट भर भोजन भी नहीं पाते हैं। जब कि यूरोप और अमेरीका आदि देशों में साधारण मज़दूर भी सात आठ रुपये रोज़ कमा लेता है और ऐसे सुख से जीवन व्यतीत करता है जो यहाँ अच्छे अच्छे अमीरों को भी प्राप्त नहीं है। यह सब उत्तम शिक्षा का ही प्रताप है जो उनको शिक्षिता माताओं की गोद में पैदा होते ही मिलने लग जाती है। परन्तु भारतवर्ष की

नादान माताएँ अपने बच्चों को शिक्षा तो क्या देंगी, वे तो उनका पालन भी ठीक तरह से नहीं कर सकती हैं। इस ही से वे जल्द जल्द बीमार पड़ते हैं। उनकी मूर्ख माताओं के द्वारा उनका इलाज भी ढूँढ़ ढूँढ़ कर अत्यन्त कमीने, महा मूर्ख, स्यानों के द्वारा ही होता, जो न तो बीमारी के कारणों को ही जानते हैं और न औषधियों के स्वभाव को ही पहचानते हैं किन्तु इन नादान भोली भाली स्त्रियों को बहकाना अवश्य जानते हैं। ये लोग इन महा मूर्ख स्त्रियों को यहां तक बहकाते हैं कि किसी पढ़े लिखे वैद्य या डाक्टर के द्वारा इलाज कराने से तो वह देवी देवता या भूत प्रेत नाराज हो जायगा जो बच्चे को दुख दे रहा है वा जिसको हम राज़ी करके इसका दुःख दूर कराने वाले हैं। उनकी ऐसी ऐसी बातों से डर कर ही ये मूर्ख माताएं किसी पढ़े लिखे वैद्य या हकीम से इलाज नहीं कराती हैं किन्तु इन्हीं अनपढ़ भंगी, चमारों या धुने जुलाहों के हाथों अपने बच्चों की हत्या कराती हैं।

इन सब बातों के देखते हुए स्त्रियों का पढ़ी लिखी होना अति आवश्यक है। बल्कि यदि यों कहा जाय तो अनुचित न होगा कि पुरुषों की अपेक्षा भी सबसे पहले स्त्रियों का शिक्षिता होना आवश्यक है। पुरुष के मूर्ख

रहने से तो वह स्वयम् ही दुःख उठाता है परन्तु स्त्री के अशिक्षिता रहने से तो वह अपनी सन्तान का भी नाश करती है। भारतवर्ष में एक एक स्त्री कितने बच्चे जनती है, कितनों को अपनी मूर्खता के कारण मार डालती है और कितनों को पशु समान मूर्ख बनाती है—यदि इसका हिसाब लगाया जाय तो बदन के रोंगटे खड़े होते हैं। भारतवर्ष की असली दुर्दशा आँखों के सामने आ जाती है। इसके लिये कहीं दूर जाने की ज़रूरत नहीं है। हर कोई अपने घर की या गली मोहल्ले की स्त्रियों से पूछ कर यह सब जान सकता है। उनको कितनी बार गर्भ रहा, कितनी बार गर्भ क्षीण हुआ, कितने बच्चे पैदा हुए, कितने इनमें से मर गए, किस रोग से मरे, किसी वैद्य, हकीम से उनकी बीमारी का इलाज हुआ वा महा मूर्ख भंगी, चमार आदि महानीच कमीने लोगों के हाथों ही उनका स्वाहा कराया गया। यह महानीच हत्यारे कितना रुपया ठग कर लेगये और क्या क्या डरावा दे गए। किसी एक घर की बाबत भी यह सब बातें जान लेने से हमारी आंखें खुल जाती है। और राष्ट्र की उन्नति करने आदि सब ही ज़रूरी कामों के लिये एक मात्र स्त्रियों को शिक्षा देना ही सबसे मुख्य प्रतीत होने लग जाता है।

इसी लिए भारतवर्ष के नेताओं से सबसे पहली मेरी यही प्रार्थना है कि प्रथम तो वे बाल विवाह महा भयानक रीति को दूर करने का बीड़ा उठावें और दूसरे वे स्त्री-शिक्षा के प्रचार को अपना सबसे मुख्य कर्त्तव्य बनावें, ग्राम ग्राम में कन्या पाठशाला खुलवावें और विवाह होने से पहले कन्याओं का शिक्षिता होजाना जरूरी ठहरावें। इस प्रकार इन दो जरूरी बातों की तरफ अपने नेताओं का ध्यान आकर्षित करके मैं कुछ मोटी मोटी बातें जच्चा और बच्चा की रक्षा के लिए लिखता हूं। जिनका ज्ञान हो ना सब ही स्त्री पुरुषों के लिये ज़रूरी है। जो स्त्रियाँ कुछ पढ़ सकती हैं वे तो स्वयम् पढ़ कर इन सब बातों को जान लें, और जो नहीं पढ़ सकती हैं उनको पढ़ कर सुनाया जावे। ऐसी ऐसी अनेक पुस्तकों के लिखे जाने की बड़ी जरूरत है। यह छोटी सी पुस्तक मैंने मोटी मोटी बातें बताने के वास्ते ही लिखी है और जहां तक हो सका है इसको सुगम और सर्वोपयोगी बनाने का प्रयत्न किया गया है। आशा है कि सब भाई इसे अपना कर लाभ उठावेंगे।

डाक्टर हीरालाल मारोठ्या।

माँ और बच्चा

गर्भ और गर्भिणी।

मासिकधर्म होने के पश्चात् ही स्त्रियों के गर्भ रह सकता है, इससे पहले नहीं। भारतवर्ष में बहुधा १३, १४ वर्ष की आयु में मासिक धर्म होना शुरू हो जाता है। किसी किसी के इससे भी पहले होने लगता है। परन्तु मासिकधर्म शुरू होने से ३ वर्ष व्यतीत हो जाने पर बच्चेदानी मज़बूत होती है, इससे पहिले गर्भ धारण हो जाने से प्रथम तो गर्भ पूर्ण ही नहीं होता है, बीच ही में क्षीण हो जाता है, जिससे गर्भिणी को बहुत ही दुर्बलता प्राप्त होती है और आगे को भी गर्भपात होने की आदत पड़ जाती है। और यदि बच्चा पैदा होता भी है तो अङ्गहीन वा अत्यन्त ही दुर्बल और रोगी होता है। इस ही कारण धन्वन्तरि आदि प्रसिद्ध शास्त्रकारों ने कन्या के विवाह की आयु १६ वर्ष की बताई है। इससे पहले वह ब्रह्मचारिणी रह कर विद्या

प्राप्त करती रहे और गृहस्थ के चलाने और संतान के पालने के सब नियमों को भलि भाँति सीख जाय।

पुरुष में भी यद्यपि १५, १६ वर्ष की आयु से ही वीर्य्य की उत्पत्ति शुरू हो जाती है परन्तु उससे धारण किया हुआ गर्भ बिलकुल ही कच्चा होता है। जो कठिनता से ही नौ महीने पूरे करता है। बहुधा बीच ही में क्षीण हो जाता है। और यदि बालक उत्पन्न भी हुआ तो बरसाती कैंचुओं की भांति कुछ दिनों ही के सांस लाता है। व्यर्थ ही माता को नौ महीने गर्भ का भार दे कर और जन्मने का दुःख दिखा कर चल बसता है। यदि कुछ दिन जीता भी रहा तो रोगी रह कर न आप चैन लेता है, न माता को चैन लेने देता है। पुरुष का वीर्य तो २१ बर्ष की आयु हो जाने पर ही परिपक्क होता है और पूर्ण परिपक्क तो २५ वर्ष की आयु में ही होता है। भारत की उन्नति के काल में इस ही आयु में विवाह होता था, १६ वर्ष की आयु से पहिले कन्या का और २५ वर्ष की आयु से पहले पुरुष का विवाह नहीं होता था, तब ही देव समान बलवान सन्तान उत्पन्न होती थी और संसार भर में बड़ाई पाती थी। परन्तु अब कुछ दिनों से विवाह का यह प्राचीन नियम टूट कर छोटे छोटे बालक-बालिकाओं का ही विवाह होने लगा है.

जिसका फल भी प्रत्यक्ष यह ही देखने में आ रहा है कि भारतीय अब मनुष्यों में नहीं गिने जाते हैं, यहाँ तक कि किसी २ देश में तो घुमने भी नहीं दिये जाते हैं।

पहले यहाँ स्वयम्बर विवाह होता था, अर्थात् कन्या जवान हो कर आप ही अपना बर निश्चित करती थी। परन्तु अब भारत वर्ष की यह शुभ रीति यूरोप, अमेरिका आदि उन्नत देशों में चली गई है और यहाँ गुड्डे गुड़ियों का सा तमाशा होने लगा है। इस पुस्तक में इस बात की बहस करने की कोई ज़रूरत नहीं है कि क्यों भारत वर्ष में छोटी आयु में विवाह करने की रीति प्रचलित हुई और कब हुई। परन्तु इतना लिख देना ज़रूरी है कि अब कोई भी कारण छोटी आयु में विवाह करने का बाकी नहीं रहा है, बिल्कुल अमन का समय है, और सब ही को छोटी आयु के विवाह के भयानक परिणाम प्रत्यक्ष नज़र आने लग गए हैं। इस कारण अब भी जो कोई छोटी आयु में अपने बालकों का विवाह करता है वह तो जान बूझ कर ही अपनी सन्तान की की जान का बैरी बनता है और राष्ट्र को भी रसातल को पहुंचाता है।

इस अवसर पर यह बात बता देना भी बहुत ज़रूरी है कि अङ्गरेज़ी सरकार के कानून के अनुसार आज कल

भारतवर्ष में पुरुष अपनी विवाहिता स्त्री से भी जिसकी आयु पूरे १४ वर्ष की न हो गई हो संभोग नहीं कर सकता है। जो करेगा वह दण्ड पावेगा। इसके सिवा आज कल भारत वर्ष की कानून बनाने वाली कमेटी के सामने यह बात भी विचारणीय हो रही है कि स्त्री की आयु १६ वर्ष की हो जाने से पहिले उससे संभोग न किया जा सके। आज कल सारे भारतवर्ष में इस विषय का बड़ा भारी आन्दोलन हो रहा है। नागपुर और और बम्बई आदि कई स्थानों में स्त्रियों ने भी सभा कर कर के यह सम्मति प्रगट की है कि अवश्य ही ऐसा कानून बन जाना चाहिये। आशा है कि ऐसा ही कानून जारी हो जावेगा जिससे १६ वर्ष से कम उम्र की स्त्री से उसका पति भी संभोग न कर सकेगा, करेगा तो दण्ड पावेगा। इस कारण अब छोटी आयु में विवाह करने वालों को बहुत सावधान हो जाना चाहिये। १६ वर्ष की उम्र पूर्ण होने से पहिले किसी भी कन्या का विवाह नहीं करना चाहिये। पुरुष को भी २१ साल की आयु के पहले नहीं ब्याहना चाहिए। ऐसा होने पर ही सब दुःख दूर हो जायगा और फिर से सतयुग आ जायगा।

यह बात सबही स्त्रियाँ जानती हैं कि गर्भिणी को

दौड़ कर नहीं चलना चाहिये, कूद फाँद नहीं करनी चाहिये, अधिक बोझा नहीं उठाना चाहिये, न अधिक नीचे को झुकना चाहिये, न ऊपर को उचकना चाहिये, और अन्य भी कोई ऐसा काम नहीं करना चाहिये कि जिससे शरीर को झटका लगता हो या अधिक बल करना पड़ता हो; परन्तु आलसी बन कर भी नहीं पड़ना चाहिये। आलसी पड़ी रहने से खाना नहीं पचता है, जिससे न तो अपने ही शरीर में बल आता है न पेट का बालक पलता है। इस वास्ते गर्भिणी को धीरे २ चलना फिरना, खुली हवा खाना और घर के काम काज करते रहना ज़रूरी है। परन्तु इतना काम नहीं करना चाहिए जिससे थकान हो जाय। गर्भिणी को अधिक सोच, फिकर और चिन्ता में नहीं पड़ना चाहिये और न क्रोध ही करना चाहिये। उसको तो सदा आनन्द और प्रसन्न चित्त रहना चाहिए। इन सब बातों से न पेट के बालक में खराबी आती है और न प्रकृति ही बिगड़ती है।

भोजन में भी बहुत ख्याल रखने की ज़रूरत है। उसको न तो इतना अधिक ही खाना चाहिये कि जिसको पचाना दूभर हो जाय और न इतना कम ही कि भूखी रह जाय।

व्रत, उपवास* तो गर्भिणी को कभी नहीं करने चाहिये, इससे बालक को बड़ी हानि पहुँचती है और कभी २ तो बहुत ही भयंकर परिणाम निकल आते हैं। इस बात में कभी बेपरवाही नहीं करनी चाहिये। अपने पेट के बालक के हित के वास्ते एक समय भी खाना नहीं छोड़ना चाहिये। नखाने से पेट के बालक को जो दुःख होता है उसका पाप उस पुण्य से भी कई गुना अधिक होता है जो व्रत या उपवास करने से प्राप्त होता है। इस कारण गर्भवती को कभी भी ऐसा महा पाप करने का साहस नहीं करना चाहिये।

गर्भिणी को खाना ऐसा ही खाना चाहिये जो शरीर की पुष्टि करता हो, किसी भी प्रकार का विकार पैदा करने वाला न हो, सहज ही में हज़म हो जाने वाला हो। गेहूं की रोटी और दाल, दूध और दही यही मनुष्य के लिये उत्तम पुष्टि कारक खुराक है, कुछ थोड़ा सा घी भी चाहिये परन्तु अधिक घी भी हज़म होना कठिन होता है। पूरी, पराठा, लड्डू, जलेबी और और भी घी में पकी सब चीजें कठिनता से हज़म होती हैं इस

*व्रत उपवास करना विधवा के लिये है नकि सौभाग्यवती के लिये। और खासकर गर्भिणी को तो उपवास कदापि नहीं करना चाहिये।

वास्ते इनको नहीं खाना चाहिए। मूली, गाज़र, लौकी, तुरई आदि ताज़ी सब्जी ज़रूर खाना चाहिये। ताजी सब्जी बहुत लाभ कारक होती है और बहुत खून पैदा करती है। ताजे फल जैसे नारंगी, अनार, सेव, नास्पाती, आम, अंगूर, आदि भी बहुत पुष्टि कारक होते हैं। ये भी जहाँ तक मिल सकें और हज़म हो सकें ज़रूर खाने चाहियें। खरबूजा नहीं खाना चाहिये, यह अधिक पेशाब लाने वाला और गर्भ को हानि पहुंचाने वाला है। औषधियों में भी गुलबनफशा, कुनेन, एलवा, अजवायन, खरबूजे के बीज और छिलका आदि कुछ औषधियाँ गर्भ को हानि पहुंचाने वाली हैं। सभी औषधियाँ हानिकारक नहीं हैं इस कारण बीमार होने पर गर्भिणी की औषध अवश्य करनी चाहिये। परन्तु किसी अच्छे बैद्य हकीम या डाक्टर से ही पूछ कर करनी चाहिये, अनाड़ियों की बताई चट्टी बट्टी दवाई नहीं खानी चाहिए।

कब्ज हो जाय तो गुलाब के फूलों का गुलकन्द वा काली मुनक्का बीज निकाल कर खाना बहुत गुणदायक है। ये दोनों औषधियें यदि बिना ज़रूरत भी खाई जावें या अधिक भी खा ली जावें तो कुछ हानि नहीं है। टट्टी साफ न आना बहुत हानिकर होता है। इसही से सब

प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं। इस कारण कब्ज हरगिज़ न रहने देना चाहिये, अधिक कब्ज हो जाय या मरोड़ होने लग जाय तो दो तोले केस्ट्रायल अर्थात् इरण्डी का तैल पी लेना चाहिये। यह बहुत ही उत्तम औषध है। नीली बोतल का विलायती इरण्डी का तैल बहुत साफ होता है और सब ही दवा बेचने वालों की दुकान पर मिलता है। यदि उसमें कुछ थोड़ा सा बबूल का गोंद पानी में घोल कर मिला दिया जावे और मिश्री (मीठा) डाल कर खूब घोट दिया जावे तो पीने में भी आसानी हो जाती है और गुण भी अधिक हो जाता है। किसी प्रकार की वायु या कुपच्च हो जाने पर नमक मिला कर सोंठ की फंकी लेना बहुत गुणकारी है। गर्भिणी के वास्ते सोंठ बहुत ही उत्तम वस्तु है।

बहुधा बदहजमी हो कर गर्भिणी के पेट में सड़ न होकर खटास हो जाया करता है जिससे मिट्टी* कोयला ठीकरी आदि रूखी चीजों के खाने को जी चाहने लगता है। गर्भिणी को ये चीजें हरगिज़ नहीं खानी चाहिये, किन्तु कैस्ट्रायल या गुलकन्द आदि खा कर पेट साफ करने की ही बिधी करनी चाहिये, और खुराक भी शीघ्र पचने वाली हलकी ही खानी शुरू कर देनी चाहिये।

---

*मिट्टी खाने से नसों में भर जाने पर उसके निकालने का कोई इलाज नहीं है।

बहुत सी नव बधुओं को जिनको पहले पहल गर्भ रहता है यह भय रहने लगता है कि यदि पेट का बालक अधिक मोटा ताजा हो जायगा तो जनते समय बहुत दुःख उठाना पड़ेगा। इस ही कारण वे दूध, घी आदि पुष्टिकारक भोजन नहीं खाती हैं। परन्तु उनका यह विचार बिलकुल झूठा है, बल्कि इसके विपरीत यदि पेट का बालक और गर्भिणी दोनों ही पूरे ताकतवर होते हैं तो बहुत ही सुगमता से बच्चा पैदा हो जाता है, और यदि दुर्बल होते हैं तो बच्चा बड़ी कठिनता से पैदा होता है, बड़ा भारी कष्ट उठाना पड़ता है कभी २ तो कई २ दिन तड़पते बीत जाते हैं और जान पर भी बन आती है। इस कारण गर्भिणी को तो अपनी भी ताकत बढ़ाना और पेट के बच्चे को भी हृष्ट पुष्ट बनाना ज़रूरी है। इसके वास्ते आसानी से हज़म हो जाने वाला उत्तम पुष्टिकारक भोजन करते रहना, गाय का ताज़ा दूध पीना, हरी तरकारी व ताजे फल खाना, खुली शुद्ध वायु में रहना, नहा धो कर साफ सुथरी रहना, साफ सुथरे कपड़े पहनना, मकान को साफ रखना, काम काज में लगे रहना, सुस्त नहीं पड़े रहना, सोच, फिकर और क्रोध बिलकुल नहीं करना, हँसी खुशी में ही दिन बिताना,—यह सब बहुत ज़रूरी है।

सातवें महीने में बालक के सब अंग पूरे हो जाते हैं और पैदा होनें पर जीवित भी रह सकता है परन्तु बहुत ही दुबला पतला और कमज़ोर रहता है। आठवें महीने में पैदा होने से शायद ही कोई बालक जीता है। असली कुदरती पैदायश तो गर्भ से कम से कम २७२ दिन पीछे और ज्यादा से ज्यादा २८० दिन पीछे होती है। सातवें या आठवें महीने में बच्चा पैदा न हो जाय इस बात के बचाव के वास्ते भारत में सातवें आठवें महीने गर्भिणी का दिल बहलाते रहने का दस्तूर था। सब ही सगे सम्बन्धी उसके पहनने के लिये सुन्दर २ वस्त्र और खाने के लिये सुस्वाद भोजन भेजते रहा करते थे, हँसी खुशी और चहल पहल में ही दिन विताये जाते थे। परन्तु अब इसके बदले सिर्फ़ एक दो दिन के लिये ही एक तमाशा सा कर दिया जाता है। राजपूताने में यह रीति बहुत ही धूम धाम से मनाई जाती है जो आठवें महीने की जाती है। जाति विरादरी को भी भोजन खिलाया जाता है। गाना बजाना भी होता है। और अन्य प्रकार भी बहुत कुछ खर्च किया जाता है। स्त्रियाँ इकठी हो कर बहुत ही धमा-चौकड़ी मचाती हैं, और गर्भिणी को भी इधर उधर घुमाती हैं जिससे फायदा कुछ भी नहीं उल्टा गर्भ गिर जाने की ही

सम्भावना हो जाती है। इस पृथा से गर्भिणी का तो कुछ भी उपकार नहीं होता है, किन्तु इसमें अधिक रुपया खर्च हो जाने के कारण उसे चिन्ता ज़रूर हो जाती है। बहुधा तो गर्भ रहने के दिन से ही यह चिन्ता शुरू हो जाती है कि आठवें में इतना खर्च करना पड़ेगा। अठमाँस के बाद भी इस खर्च का भार बरसों झेलना पड़ता है। गर्भिणी के खाने, पहनने में कमी करने से, सोहड़ की ज़रूरतों को पूरी न करने से, और बच्चे की पालना में में भी सब प्रकार की कमी रखने से तथा अन्य भी अनेक ज़रूरी कामों को बन्द करने से ही इस अठमाँस के खर्च की कमी पूरी की जाती है।

जब इस अठमाँस में ही अपने वित्त से अधिक रुपया खर्च हो जाता है तो नौ महीने तक जिस प्रकार गर्भिणी के खाने पहनने और रहने सहने का सामान होना चाहिये वह कैसे हो सकता है। सोहर में भी इस ही कारण सब बातों की कमी बनी रहती है। जच्चा को भी बहुत २ मुसीबतें उठानी पड़ती हैं और कभी २ तो बेचारी अपनी जान से जाती है। बच्चे की भी पालना अच्छी तरह नहीं होती है। इस ही कारण इस अभागे भारत में आज कल धड़ाधड़ बच्चे मरते हैं, परन्तु किसी को भी उनकी रक्षा की चिन्ता नहीं होती है। सब ही

को अपनी सारी शक्ति अठमाँस में ही व्यय कर देने का चाव रहता है। इसमें तो क़र्ज़ लेकर वा हाट हवेली बेच कर भी व्यय करते हैं परन्तु ज़च्चा और बच्चे के वास्ते एक पैसा व्यय करते दम निकलता है। जब तक इस अठमांस आदि व्यर्थ के कामों में व्यय करना बन्द न होगा तब तक ज़च्चा और बच्चे की सभी ज़रूरतों को पूरा करना उनका पालन पोषण में पूरा २ पैसा व्यय करना तो असम्भव ही है। तब तक तो जच्चा व बच्चे की जो यह महान हत्या हो रही है होती ही रहेगी और किसी तरह भी बन्द न हो सकेगी। इस कारण यह अठमाँस का पृथा तो बन्द हो जानी ही ज़रूरी है।*

गर्भिणी को बहुधा तीसरे महीने उबकाई आने लगती है। जी मिचलाता है, कै आने लग जाती है और भूख भी बन्द हो जाती है। हलका भोजन करना, लाल मिर्च आदि गर्म चीजें नहीं खाना, बरफ आदि चित्त को प्रसन्न करने वाली, छाछ, दही और ठण्डी चीजें खाना, चित्त को प्रसन्न रखना, और आराम करना इसका सहज उपाय है। कई दिन तक कुछ न खाया जाय तो वैद्य, हकीम या डाक्टर से पूछना चाहिए। न खाने से

---

*यह अठमाँस की फिज़ूल खर्ची राजपुताने में ही विशेष रूप से की जाती है।

गर्भिणी और बालक दोनों को हानि होती है। इस कारण बेपरवाह नहीं रहना चाहिये। तीसरे महीने से छठे महीने तक गर्भपात होने का भय होता है। इस कारण इन महीनों में अधिक संयम से रहने की आवश्यकता है। गर्भिणी को पुरुष प्रसंग कदापि नहीं करना चाहिये, इससे बहुत हानि होती है। नौ महीने गर्भ के दिनों में और बच्चा जनने के बाद भी आगामी नौ महीने तक पुरुष प्रसंग नहीं करना चाहिये। यदि कभी किसी कारण से गर्भिणी के रुधिर श्राव होने लगे तो तुरन्त ही किसी जानकार वैद्य, हकीम या डाक्टर से पूछ कर उसकी औषध कर लेनी चाहिए, इसमें किसी प्रकार की लज्जा करने, बात को छिपाने वा देर करने से बहुत बड़ी हानि हो जाती है, लेने के देने पड़ जाते हैं और फिर कुछ भी नहीं हो सकता है। यह बहुत ही शोक की बात है कि आज कल के अधिकांश वैद्य या हकीम शरीर के भीतर की बनावट और विशेष कर स्त्रियों की बच्चेदानी की बनावट और क्रियाओं का हाल बहुत ही कम जानते हैं। परन्तु डाक्टरों को सब ही अंग चीर २ कर दिखाये जाते हैं और उनकी क्रियायें भी अच्छे प्रकार समझाई जाती हैं। सब ही डाक्टर दाई के कामों से पूरे २ जानकार होते हैं, इस वास्ते वैद्यों और हकीमों की अपेक्षा डाक्टरों से

ही स्त्रियों की बीमारियों का इलाज कराना उचित है। चार पाँच महीने के गर्भ को तो डाक्टर लोग पेट पर कान लगा कर बच्चेदानी की धड़कन से ही पहचान लेते हैं। सब से अधिक शोक की बात यह हो रही है, कि हमारे देश की बच्चा जनाने वाली दाइयां बिलकुल ही अनजान और मूर्ख होती हैं, और स्त्रियाँ उनसे भी ज्यादा मूर्ख हैं जो अपनी किसी बीमारी का इलाज किसी अच्छे वैद्य, हकीम या डाक्टर से न करा कर चुपके २ इन महा मूर्ख दाइयों से ही कराया करतीं हैं। यह दाईयां न तो बीमारी को ही पहचानती हैं न उसके कारणों को ही जान सकती हैं. और न दवा दारू ही कर सकती हैं। अटकल पच्चू दो चार दवाईयां जो इधर उधर से सुन रखती हैं चाहे जो बीमारी हो, सब को वह ही देती रहती हैं जिससे लाभ के बदले हानि हो जाती है, और कभी कभी तो जान बचनी भी भारी हो जाती हैं। ज़्यादा खराबी यह होती है कि ये दाईयां पेट के अन्दर कीं बनावट को तो जानती ही नहीं हैं, तो भी पेट के अन्दर उँगली डाल सब हाल जान लेने का बहाना बनाया करती हैं। उनके हाथ बहुत गलीज़ होते हैं किसी एक स्त्री का पेट देख कर फिर अपने हाथ को अच्छी तरह साबुन से धोती तक नहीं, नाखून भी नहीं कटवाती

हैं। नाखूनों में जो मैल भरा रहता है वह सड़ सड़ कर विष के सदृश हो जाता है। इस कारण जब ये पेट में उँगली डालती हैं कहीं कहीं की छूत लग कर उलटी कोई न कोई बीमारी लग जाती हैं। इस कारण इन दाईयों को पेट दिखाना ही हो तो प्रथम तो उनके नाखून कटवा कर सब मैल निकलवा देना चाहिये और फिर साबुन से अच्छी तरह हाथ धुलवा देना चाहिये।

यदि बीच में ही गर्भपात हो जाता है तो भी स्त्रियाँ इसको मामूली सी बात समझा करती हैं और घर की बड़ी बूढ़ियों से पूछ पूछ कर ही उसका उपचार करने लगती हैं। बाँस और ताँबे के पैसे पका कर पिलाने लग जाती हैं। यह ठीक है कि ऐसे समय में यह पानी उपयोगी होता है परन्तु सब की एक ही अवस्था और एक ही प्रकृति नहीं होती है इस कारण किसी वैद्य हकीम या डाक्टर से ही औषध कराना ठीक होता है। ऐसा न करने से बड़ी २ हानियाँ हो जाती हैं, स्त्रियों को तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है और कभी २ तो जान पर भी बन आती है। अधिक श्राव होने या कम श्राव होने या अन्य किसी प्रकार का विकार हो जाने से बच्चेदानी में भी खराबी आ जाती है और आगे को गर्भ धारण करने व गर्भ स्थिर रखने और जनने में बड़ी कठिनाई

आने लग जाती है। इस कारण गर्भपात हो जाने पर तो आरम्भ से ही किसी अच्छे वैद्य, हकीम या डाक्टर की सम्मति से ही सब काम होते रहने चाहिये। यदि लेडी डाक्टर या परीक्षा पास की हुई दाई मिले तो अति उत्तम है।

कभी २ बच्चा जनने से बहुत समय पहले ही बच्चा जनने जैसा दर्द होने लगता है, इसमें बड़ा धोखा होता है। मूर्ख दाइयाँ चाहे जो कुछ कहने लग जाती हैं जल्दी बच्चा पैदा होने की कोशिश होने लग जाती हैं और बेचारी गर्भिणी की जान पर बन आती है। ऐसे मामले में बहुत बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। बहुधा मूर्ख स्त्रियाँ गर्भ के दिनों की गिनती में गलती कर जाती हैं जिससे बहुत बड़ी खराबी हो जाती है। बहुधा बद-हज़मी या वायु आदि का ही दर्द होता है जिसके वास्ते सोंठ या अन्य कोई हाज़मे की चीज खिलाना या यदि कब्ज़ हो तो गुलकन्द खिलाना अच्छा होता है। विशेष बात हो तो डाक्टर से सलाह लेने की ज़रूरत है जरा दर्द मालूम होते ही झट घी, खाड़ पिलाना और अधिक अधिक दर्द बढ़ाने की कोशिश करना ठीक नहीं है। कुसमय या झटपट उपचार करने की अपेक्षा तो गर्भिणी को प्रकृति पर ही छोड़ देना ज्यादा अच्छा है।

कुदरत आप अपना सब इन्तजाम करती ही रहती है और बिना किसी की कोशिश के समय पर बच्चा भी आपसे आप ही पैदा हो जाता है।

कभी कभी गर्भिणी के पेट पर खाज उठने लगती है और मूर्ख स्त्रियाँ खुजा कर निशान डाल लेती हैं। यह बहुत ही बुरी बात है ऐसी दशा में पेट पर थोड़ा सा घी चुपड़ना ज्यादा अच्छा होता है। नहाना धोना और साफ रहना बहुत ज़रूरी है। गन्दा रहने से गन्दे कपड़े पहनने से बड़ी हानि होती है। खाना भी दोनों समय ताजा ही खाना चाहिये, बासी कदापि न खाना चाहिये। शुद्ध और खुली वायु में रहना चाहिये। दाई से पेट को दिखलाना या मलवाना भी बहुत बुरा है। पूरे दिन होने से बहुत दिन पहले ही जच्चाखाना झाड़ पोंछ और लीप पोत कर तैयार रखना चाहिये जिससे वह अच्छी तरह सूख जाय और कुछ भी नमी न रहने पाय। यदि कलई से सफेदी हो जाय तो बहुत ही अच्छा है नहीं तो गोबर से लीप लेना चाहिये। मकान ऐसा हो जिसमें पानी बह कर निकल जाने की मोरी हो, बाहर से शुद्ध वायु आ हो, पर जच्चा के सन्मुख न लगती हो और अन्धेरा भी न रहता हो। शोक है कि आज कल जच्चाखाने के

लिये ऐसा मकान तजवीज किया जाता है कि जिसमें न तो हवा ही आती है और न चाँदना ही रहता है बिल्कुल ही घुप्प अँधेरा रहता है जो चिराग जला कर ही दूर किया जाता है। इससे दिन रात चिराग जलाना पड़ता है जिससे वायु अशुद्ध हो जाती है और जच्चा व बच्चा दोनों ही को हानि होती है।

चिराग रात को ही जलाना चाहिये, वह भी जच्चा-खाने के बाहर जिसकी रोशनी तो जच्चाखाने में जाती रहे परन्तु न तो उसकी जलती हुई लौ नज़र आवै और न उसका धुंवा ही जच्चाखाने में जावै। चिराग भी ऐसा ही होना चाहिये जिस पर काँच की चिमनी ज़रूर चढ़ाई जाती हो। चिमनी चढ़ाने से धुआं बहुत कम होता है और रोशनी बढ़ जाती है। जिस बेचारी जच्चा और बच्चा को दस दिन तक ऐसे मकान में रहना पड़े जहां न हवा आती हो और न सूरज की रोशनी ही जाती हो किन्तु चिराग से ही चांदना करना पड़ता हो उनकी तन्दुरुस्ती कैसे ठीक रह सकती है। परन्तु आज कल तो इस पर कुछ भी बिचार नहीं होता है। जो उलटी चाल चल पड़ी है आँख मीच कर उसी का अनुकरण किया जाता है। बेचारी जच्चा और बच्चा की जान पर बन आती है। तड़ातड़ मौतें होती हैं तो भी

इसी चाल के चलते रहने की जिद की जाती है। मनुष्य का जीवन ताजी हवा पर निर्भर है। जहाँ खुली ताजी हवा नहीं जाती है वहाँ मनुष्य का जीता रहना कठिन है। सूरज की रोशनी भी जीवन के वास्ते ज़रूरी है। जच्चा और बच्चा दोनों ही निर्बल और कोमल होते हैं इस कारण वे तो ताजी हवा के विना बिल्कुल भी जीवित नहीं रह सकते। जीवित भी रहे तो निर्बल और रोगी तो ज़रूर हो जाते हैं। इस कारण जच्चाखाना तो ज़रूर ही ऐसा होना चाहिये जिसमें खुली ताजी हवा आती हो। हाँ इस बात का ज़रूर ख्याल रखना चाहिये कि जच्चा को सीधा हवा का झोंका न लगे, उसकी खाट बिलकुल हवा के सामने न रहे, कुछ इधर उधर को हटा कर बिछा दी जावे। आशा है कि कम से कम हमारे लिखे पढ़े भाई तो इस पर ज़रूर ही ध्यान देंगे और जच्चा और बच्चा की जान बचाने के वास्ते निर्दयी मूर्ख स्त्रियों की ज़िद न चलने देंगे।

जच्चा

जच्चा की खाट बहुत ही नीची होनी चाहिये। जिससे उतरने चढ़ने में बहुत आसानी रहे। ऊंची खाट से उतरने चढ़ने में जच्चा को बहुत बिगाड़ पैदा हो जाता है, बड़ा उपद्रव फैल जाता है और महा रोग लग जाता है। बच्चे को जच्चा के पास नहीं लिटाना चाहिये। इसके वास्ते पास ही एक छोटी सी खाट बिछा देनी चाहिये। बच्चे को हर समय जच्चा के पास पड़ा रहना हानि-कारक है। उसको तो दूध पिलाने के वास्ते ही जच्चा के पास लाना चाहिये। दूध पी लेने पर मां से अलग सुला देना चाहिये। जच्चाखाने में तो बच्चा तमाम दिन रात सोता ही रहता है सिर्फ दूध पीने के वास्ते ही जागता है और वह भी दो २ ढाई २ घन्टे के ही पीछे। इस वास्ते उसको तो दूध पिला कर अलग ही सुला देना चाहिये। और बिल्कुल बेखटके सोते रहने देना चाहिये। अपनी ओर से न जगाना चाहिये। बीच में जगाने से उसको दुःख होता है और स्वास्थ्य भी बिगड़ता है। परन्तु आज कल तो जो भी स्त्री आती है वह ही बालक को दिखा देने का तकाज़ा करती है। जच्चा उसको बार बार उठा कर दिखाती है और बार बार उठा कर

उसकी आँखें खुलवाती है। इससे बच्चे को बड़ा कष्ट होता है और बार बार नींद उचटने से रोग भी हो जाता है। परन्तु आज कल की निर्दय स्त्रियां इस बात की कुछ भी परवाह नहीं करतीं, वे तो अपना खेल पूरा करने के वास्ते उसे जगाती ही रहती हैं। आज कल हिन्दुओं में यह बड़ी निर्दयता है कि जच्चा के वास्ते सबसे पुरानी बोदी फिंगला खाट बिछाई जाती है क्यों कि फिर वह खाट काम की नहीं रहती है ऐसी खाट पर जच्चा को बड़ी तकलीफ रहती है। परन्तु इसकी कुछ भी परवाह नहीं होती है। यह बड़ा भारी अन्याय है जो दूर होना चाहिये। इसमें हरगिज़ भी कंजूसी नहीं करनी चाहिये सतवाँसा या अठवाँसा के मनाने में, वच्चा पैदा' होने पर ढोल दमक्के बजवाने में खूब पैसा बाँटने और जाति को जिमाने में कमी कर देने में कोई हानि नहीं हो सकती है। किन्तु जच्चा की ज़रूरी बातों में कमी कर देने से जच्चा और बच्चा दोनों की ही जान पर बन आती हैं। दोनों ही फूल के समान नाजुक होते हैं और बिलकुल ही ज़रा सी बात में मुरझा जाते हैं। ऐसी ही छोटी छोटी बातों में बेपरवाही होने से भारतवर्ष में जच्चा और बच्चा अधिक मरते हैं। इस कारण जच्चा के लिए तो किसी बात में भी कमी नहीं

करनी चाहिये। खाट उसकी बहुत अच्छी और तनी हुई होनी चाहिये। वह खाट पीछे से फेंकनी पड़ेगी। इस विचार से रद्दी और झिंगला खाट न देनी चाहिये।

हिन्दुओं में जो सूती कपड़े जच्चा को ओढ़ने बिछाने को दिये जाते हैं वे भी काम के नहीं रहते हैं। इसी वास्ते जच्चा को या तो सस्ती कम्बल या बहुत ही सड़े बुसे फटे पुराने कपड़े दिये जाते हैं। वे भी बहुत थोड़े जिनसे उसकी सर्दी नहीं जाती है और बहुत दुःख पाती है, यहाँ तक कि बीमार हो जाती है और मर भी जाती है। यह सब कुछ आँखों देखा जाता है तो भी उसके कपड़ों के लिये दस बीस रुपये खर्च करना मन्जूर नहीं होता है। जच्चा की जान बचाने के वास्ते उसके ओढ़ने बिछाने का उत्तम प्रबन्ध होना चाहिये फिर पुराने या मैले कुचैले कपड़े तो हरगिज़ जच्चा को नहीं देना चाहिये। जच्चा बहुत ही नाज़ुक मिज़ाज होती है, मैले कुचैले कपड़ों से वह जरूर ही बीमार हो जाती है। उसके तो सभी कपड़े नये, शुद्ध, साफ, तुरन्त के धुले होने चाहिये ओढ़ना बिछौना कोई भी कपड़ा बर्ता हुआ नहीं होना चाहिये। बिछौना ऐसा होना चाहिये जो सारी खाट पर आकर कुछ २ चारों तरफ लटका रहे। जिससे कहीं पर खिसक जाने पर

पर भी खाट खुल न जावे, बिछौना मुलायम भी हो और ऐसा मोटा भी हो कि नीचे की तरफ से जच्चा को सर्दी मालूम न होती हो। सबसे नीचे दरी हो उस पर रूई का एक मोटा गद्दा हो फिर उस पर सफेद चादर बिछा कर चिकनी किर्मिच बिछा दी जावे। चादरें कम से कम चार हों जो रोज धुल २ कर अदलती बदलती रहें। किर्मिच दो हों वे भी मैली होने पर तुरन्त धुलती रहें और सुखा कर बदली जाती रहें। जच्चा के शरीर से अधिक खून निकल जाने के कारण जच्चा को सरदी बहुत लगती है। इस कारण उसके ओढ़ने के लिये काफी कपड़े होने चाहिये। दो तीन सेर रूई का एक लिहाफ, दो तीन पाव रूई की एक रजाई और दो कम्बल तो जरूरी ही हैं। इनमें से जब भी किसी कपड़े को कोई गिलाजत लग जावै तुरन्त वह कपड़ा बाहर निकाल कर साफ होता रहे और सुखाकर ही अन्दर दिया जावै। बच्चा से के वास्ते भी सवा २ गज लम्बी मोटे दोहरे कपड़े की चार बिछावनी, आठ चादर और दो तीन किर्मिच का होना जरूरी है। यह भी पाखाना पेशाब से तुरन्त बदली जाना चाहिये—और साफ होते रहना चहिये बच्चे के किसी भी कपड़े में पाखाना पेशाब

की बू नहीं आना चाहिये' सभी कपड़े साफ सुथरे रहने चाहिये। परन्तु आज कल इन बातों पर कुछ भी ध्यान नही दिया जाता है। अधिक से अधिक पचास रुपया जच्चा बच्चा के कपड़ो पर लगा दिया जावे तो सब काम ठीक हो सकता है परन्तु आज कल तो जच्चा के अठवांस में या बच्चा पैदा होने की खुशी में और दस दिन पीछे दसूठन मनाने में तो हजारो रुपया खर्च कर देंगे परन्तु जच्चा की और बच्चा के ओढ़ने बिछौने के लिये एक पैसा खर्च करना भी मन्जूर नहीं। इस कारण बेचारा फूल सा बच्चा मूत में बसे हुए बदबूदार गन्दे कपड़ों में ही पड़ा रहता है बीमार होता है और खुशी के बदले सारे घर वालों को रोता छोड़ जाता है, "क्या करें भवगान् की ऐसी ही मर्जी है।" यह कह कर घर के लोग भी सारा कसूर भगवान् के ही सर पर मढ़ देते हैं पर अपना कसूर नहीं मानते हैं कि हमने ही बच्चे के ओढ़ने बिछौने में कमी करके उसको बदबूदार कपड़ों में सुलाये रक्खा और जान बूझ कर ही बीमार कर २ के मारा। जच्चा खाने में बच्चे और मा की आंखें भी दुखने आ जाती हैं इसका भी कारण कपड़ों की गन्दगी ही है। इसही गन्दगी से बच्चों को दस्त लग जाते हैं अथवा ज्वर

आदि भयानक बीमारियाँ हो जाती हैं इस कारण कपड़ो का पूरा २ बन्दोबस्त रखना और उनको बदलते और खूब अच्छी तरह गरम खौलते पानी में पका २ कर साबुन से धुलवाते रहना चाहिये जिससे ज़रा भी बदबू न रहने पाये और बच्चे की जान बची रह जाय।

उचित तो यह है कि जच्चा दस दिन तक पड़ी रही पाखाना पेशाब करै जब हाज़त हो तभी एक बर्तन लगा दिया जावे, सब पाखाना पेशाब उसी में आजावै उठा कर बाहर फेंक दिया जावे और बर्तन साफ करके रख दिया जावे। ऐसा बर्तन न हो तो लाचारी में लकड़ी की एक चौकी जो ऊंचाई में जच्चा की खाट के बराबर हो और बीच का तख्ता कटा हुआ हो जच्चा की खाट के पास लगा दी जाया करे और एक खुला हुआ बर्तन उसके नीचे रख दिया जावै जिसमें सब पाखाना पेशाब पड़े और तुरन्त उठा कर फेंक दिया जावे और बर्तन और चौकी अलग साफ कर रख दी जाया करै। जच्चा खाने की धरती पर पाखाना, पेशाब थूंक पानी आदि कुछ भी न गिरे। सब कुछ ऊपर से ऊपर किसी न किसी बर्तन में ही पड़ना चाहिये और तुरन्त बाहर फेंक देना चाहिये। जरा भी देरी नहीं करना चाहिये नहीं तो गन्दगी पैदा होकर तुरन्त ही जच्चा या बच्चा को कोई भी

बीमारी हो जायगी। यह बर्तन भी साफ करके जच्चा खाने में नहीं रखना चाहिये बाहर ही रख देना चाहिये। जच्चाखाने में तो ज़रूरत के समय लाना उचित है और तुरन्त ही बाहर ले जाना चाहिये बच्चे को पाखाना पेशाब भी किसी बर्तन में कराना चाहिये। और तुरन्त बाहर फेंक देना चाहिये, धरती पर तो कदापि नहीं पढ़ने देना चाहिये, धरती पर पड़ने से तो यदि तुरन्त ही उठा लिया जाय तो भी कुछ न कुछ गन्दगी धरती में समा जाती है और बीमारी की जड़ होती है। धरती पर तो कोई भी किसी प्रकार की चीज़ भी यहाँ तक कि पानी की भी एक बूंद नहीं पड़ने देना चाहिये। बच्चा यदि कपड़ों में पखाना पेशाब कर दे तो कपड़े तुरन्त बदल दिये जावें, गन्दगी के बर्तन को अच्छी तरह साफ करके अजवायन और वायबड़ंग के उस पानी से धोते रहना चाहिये जो जच्चा को पिलाया जाता है। यह पानी बीमारी के जर्म पैदा नहीं होने देता है इस ही कारण जच्चा को पिलाया जाता है।

अफ़सोस है कि हिन्दुओं में घर की कोई भी औरत या मर्द जच्चा खाने में नहीं घुसता है इसी से बेचारी जच्चा को अकेले ही पड़ा रहना पड़ता है और जच्चा खाने का मैला भी तभी उठता है जब शाम

सुबह दाई आती है नहीं तो जच्चाखाना तो मानो पाखाना ही बना रहता है। वहीं पाखाना पेशाब पड़ा रहता है और वहीं बेचारी जच्चा और उसका बच्चा पड़ा रहता है। कैसा भारी जुल्म है! कैसा महान् कठोरता और निर्दयता है! जहां पखाना पेशाब पड़ा हो वहाँ तो कोई भी नहीं पड़ा रह सकता है परन्तु यहां तो यह अन्याय होता है कि यदि शाम को दाई के चले जाने के बाद जच्चा ने पाखाना फिरा तो रात भर वह पाखाना भी वहीं पड़ा रहेगा और बेचारी जच्चा और बच्चे को भी वहीं पड़ा रहना होगा। पाखाना तो सुबह दाई के आने पर ही उठ सकेगा। भरे घर में जहां अनेक स्त्री पुरुष रहते हों जच्चा और बच्चा पर बार बार जाते हों और खूब खुशियां मनाते हो वहां भी बेचारी जच्चा और बच्चा को यह महान कष्ट उठाना पड़ता है, किसी का भी हृदय नहीं पसीजता है, किसी को भी दया नहीं आती है कोई भी वह गन्दगी उठा कर जच्चा और बच्चा को इस घोर दुःख से नहीं छुड़ाता है। जच्चा और बच्चा को इस पृथ्वी पर ही घोर नरक का दुःख देखना पड़ता है। इसीसे वे बीमार होते हैं और रोज निर्दय भाई बन्दों को छोड़ कर परलोक चले जाते हैं।

स्त्री हो या पुरुष घर में यदि कोई भी बीमार होता है

तब तो कोई भी उसके पास जाने से परहेज़ नहीं करता है, पाखाना पेशाब भी घर वाले ही उठाते हैं, कै भी वे ही साफ करते हैं, और ज़रा भी गन्दगी नहीं रहने देते हैं। हाथ मलिन हो जाय तो धोलेते हैं सारा ही शरीर गन्दा हो जाय तो स्नान कर लेते हैं कपड़ा खराब हो जाय तो धुला लेते हैं परन्तु बीमार को गन्दगी में नहीं पड़ा रहने देते। यहां तक कि यदि हैज़ा प्लेग वा अन्य कोई ऐसी बीमारी होजाय जिसकी छूत से पास जाने वाले भी मौत की चपेट में आजाते हैं तो भी अपने घर के आदमी को अलग नहीं छोड़ते हैं उसके भी पास जाते हैं और सब प्रकार की उसकी टहल भी करते हैं और नहा धोकर साफ हो जाते हैं। परन्तु जच्चा और बच्चा के पास नहीं जाते हैं। उनको तो उनकी किस्मत पर छोड़ कर पाखाना पेशाब में ही पड़ा रहने देते हैं और अन्य भी किसी प्रकार की टहल नहीं करते हैं यह महा अधर्म अनर्थ जुल्म नहीं तो और क्या है। इसी के साथ यह भी कहते रहते हैं कि जच्चाखाने में जिन्न भूत आया करते और जच्चा और बच्चे को सताया करते हैं जिससे बेचारी जच्चा और भी ज्यादा डरती रहती है और अकेली ही पड़े पड़े तड़पा करती है। वास्तव में खराब हवा का नाम ही जिन्न और भूत है। जहां गन्दगी होती,

है वहीं उसका वास होता है अर्थात् जहाँ गन्दगी होती है वहीं हवा खराब हो जाती है जिससे उन्मत्तता बेहोशी और अन्य भी अनेक भयानक बीमारियाँ पैदा होजाती है। आज कल जब जच्चाखाना गन्दगी का घर बना रहता है तो वहां की हवा का खराब हो जाना अर्थात् भूत प्रेत लग जाना और जच्चा और बच्चे को अनेक रोगों में फँस जाना ज़रूरी है भाइयों! ऐसे ज़ालिम न बनो, भारतवर्ष में जितने अधिक जच्चा और बच्चे मरते हैं उतने पृथ्वी पर और कहीं भी नहीं मरते हैं। अन्य देश के लोग तो भारत के जच्चा और बच्चों की मृत्यु की संख्या देख कर आश्चर्य करते हैं। परन्तु शोक है, कि हमारी आँखें नहीं खुलती हैं। हम यह हत्यारी चाल जरा भी नहीं बदलते हैं। परन्तु माताओं और बहिनो तुम सभी को यह कष्ट सहना पड़ता है तब तुम एक दूसरे के काम आकर अपना यह कष्ट क्यों नहीं दूर करती हो। यदि दौरानी अपनी जिठानी के बच्चा होने पर जच्चाखाने में जाकर उसकी टहल करने लगे तो उसके बच्चा होने पर उसकी जेठानी भी उसके काम आने लगे इस प्रकार सब ही का कष्ट दूर होजावे और जच्चाखाना नरक मृत्यु का घर न होकर आनन्द का ही स्थान बन जावे। हर वक्त सफाई रहने से वहाँ भूत

प्रेत भी नहीं आने पावे यदि किसी प्रकार भी यह बात स्वीकार नहीं अर्थात् जच्चाखाने में जाना और गन्दगी साफ करते रहना घर की स्त्रियों को किसी प्रकार भी मनजूर नहीं है तो कम से कम किसी दाई को वा बूढ़ी चमारी को दस दिन के वास्ते नौकर रखलेना चाहिये जो रात दिन मौजूद रह कर पाखाना पेशाब तो तुरन्त उठा कर फेंक दिया करे और जच्चाखाने को साफ रक्खे, इसमें चाहे जितना पैसा खर्च हो हर्गिज़ भी कमी नहीं करनी चाहिये। जाति को जिमाने और अन्य प्रकार पैसा लुटाने में कमी कर देनी चाहिये पर इसमें कमी नहीं करनी चाहिये।

बच्चा जनाने के लिये जहां तक हो सके लेडी डाक्टर या परीक्षा पास दाई को ही भी बुलाना चाहिये। आज कल जो दाई का काम करती हैं वे तो जच्चा का मैला उठाने के सिवाय और कुछ भी नहीं जानती हैं। यदि लेडी डाक्टर या परीक्षा पास दाई न मिले और इन मूर्ख दाइयों से ही बच्चा जनाने का काम लेना पड़े तो जच्चाखाने के बाहर किसी डाक्टर को बुला कर ज़रूर बैठा लेना चाहिये जिस के बताये अनुसार ही दाई सब काम करती रहै और कोई विघ्न पैदा न होने पावे। डाक्टर लोग दाई का काम अच्छी तरह सीखे हुए होते

हैं बच्चा जनने में कितनी भी खराबी आ सकती है और उनको किस तरह दूर किया जाता है ये सब बातें उनको भली प्रकार सिखाई जाती हैं। इस विषय की बड़ी २ किताबें पढ़ कर ही वे डाक्टरी पास करते हैं। हिन्दुस्थानी दाइयाँ जच्चाओं का मैला उठाती हैं उनके गलीज़ कपड़े ले जा कर ओढ़ती बिछाती हैं। अभी किसी को बच्चा जना कर या मैला उठा कर आई है और बिना नहाये धोये दूसरी को जनाने लग जाती है। इस वास्ते कहीं की बिमारी कहीं लग कर जच्चा बीमार होती है और मरती है। इस लिए इन मैला उठाने वाली दाइयों से तो मैला उठाने का ही काम लेना चाहिये। और बच्चा जनाने के वास्ते किसी लेडी डाक्टर या परीक्षा पास दाई को ही बुलाना चाहिये। यदि वह नहीं मिल सके और लाचार इनही मूर्ख दाइयों से काम लेना पड़े तो पहले उनको साबुन मल २ कर अच्छी तरह नहला कर और साफ धुली हुई धोती साड़ी या अन्य कोई नवीन वस्त्र पहना कर ही गर्भिणी के पास भेजना चाहिये। उसके नाखून भी जरूर ही कटवा लेना चाहिये। और नाखूनों के अन्दर का मैल भी अच्छी तरह साफ करा देना चाहिये।

इन मूर्ख दाइयों को अच्छी तरह ताकीद कर देनी

चाहिये कि वह गर्भिणी के पेट को बिलकुल भी न छेड़ें, न उसके अन्दर हाथ डालें, न उंगली से टटोलें न बच्चा पैदा कराने में किसी प्रकार की कोशिश व जबरदस्ती करें। गर्भिणी को बिठाये रखने और संभाले रखने के सिवा अन्य कुछ काम न करे। सब काम कुदरत पर ही छोड़ दे। जिससे जब बच्चा पैदा होना हो आप से आप हो जावे और कोई खराबी न होने पावे। इन मूर्ख दाइयों की अटकल पच्चू हिकमत लड़ाने से जितनी खराबियां पड़ती हैं जच्चाएं मरती हैं और बच्चों पर आपत्ति आती है। सब काम कुदरत पर छोड़ने से वे तो नहीं आवेंगी यदि कोई जरूरत पड़े तो डाक्टर से पूछना चाहिये। परन्तु इन मूर्ख दाइयों को कुछ नहीं करने देना चाहिये।

सहज में बच्चा हो जाने के लिये गर्भिणी में पूरी शक्ति का होना ज़रूरी है जिससे वह दर्द को सहन कर सके और सुगमता से बच्चा जन सके। इसके लिये उसको पुष्टि कारक वस्तुएं देते रहना चाहिये। पहले समय में बच्चा जनने की सम्भावना होने पर और दर्द उठने पर गर्भिणी को घी औंर खाँड पका कर पिलाते थे जिससे खूब ताकत आती थी और बच्चा जनने में आसानी हो जाती थी। परन्तु आध पाव या पाव भर घी पहले समय

की बलवान स्त्रियाँ ही हज़म कर सकती थीं जो सदा अपने शरीर से काम लेती रहती थीं—आपही पानी भर भर कर लाती थीं, आपही पीसती थीं, आपही खोदती थीं। गाय भैंस की भी टहल करती थीं, दूध बिलोती थीं, तथा और भी घर का सब काम करती थीं। परन्तु अब तो परदे के कारण स्त्रियाँ घर की चहार दीवारी में ही पड़ी रहती हैं, कामकाज भी नहीं करती हैं, सुस्त पड़ी रहना ही उत्तम समझती हैं, तब वे घी पीकर उसे कैसे हज़म कर सकती हैं और कैसे ताकत पा सकती हैं? वे तो घी पीकर उसे हज़म न करने के कारण उलटी और ज्यादा सुस्त और कमज़ोर हो जाती हैं। इधर घी के हज़म करने की कठिनाई उधर बच्चा जनने का दर्द इस प्रकार दो मुसीबतों में फँस जाती हैं। इसी लिये आज कहीं कहीं लोग घी खांड खिलाने के बजाय दूध में खांड डाल कर पिलाने लगे हैं परन्तु यह भी हज़म नहीं होता है। इस कारण अब केवल दूध पिलाना ही उत्तम है। वह भी इतना ही होना चाहिये कि जिसे गर्भिणी अच्छी तरह हज़म कर सके, पीकर ताकत आवै और तबियत खड़ी हो जावै। दूध भी अधिक पी लेने से तबियत गिर जाती है और हज़म करना मुश्किल हो जाता है। परन्तु मूर्ख स्त्रियाँ तो ज़िद करके ज्यादा पिला देती हैं और

बेचारी गर्भिणी पर दोहरी मुसीबत लाती हैं। दूध भी गाय का ही होना चाहिये जो हज़म भी तुरन्त ही हो जावै और ताकत भी तुरन्त ही लावै। परन्तु उत्तम तो यह है कि बहुत दिन पहले से ही बराबर दोनों समय दूध पिलाया जावै जिससे गर्भिणी और पेट के बालक को पूर्ण ताकत आ जावै और जनने में आसानी हो। दर्द उठने पर किसी वैद्य हकीम या डाक्टर से कोई बलवर्धक दवा लेना ही अच्छा है। परन्तु आज कल की मूर्ख स्त्रियाँ तो वैद्य या हकीम से मदद न लेकर किसी जन्तर मन्तर वाले के पास ही दौड़ी फिरती हैं, उससे गण्डे तावीज़ लाती हैं और गर्भिणी की चोटी में बाँध कर बे-फिकर होजाती हैं। यदि ये स्त्रियाँ नित्य रोटी बनाने और खाने की झंझट से बचने के लिए उसके वास्ते भी कोई जन्तर मन्तर लाकर चोटी में बांध लिया करतीं तब तो बच्चा जनने के वास्ते गर्भिणी की चोटी में तावीज़ बाँधना भी ठीक हो सकता था, परन्तु जन्तर मन्तर करा कर रोटी बनाना तो वह नहीं छोड़ना चाहती हैं तब बेचारी गर्भिणी के वास्ते ही जन्तर मन्तर लाकर वह स्त्रियाँ क्यों निश्चिंत हो जाती हैं। उसके वास्ते भी हकीम वैद्य आदि से पूँछकर ज़रूरी उपाय क्यों नहीं करती हैं।

आज कल की मूर्ख दाइयों से तो इतना ही काम

लेना चाहिये कि नाल काट दें और बच्चे के बदन पर जो सफेद सफेद घी सा लगा रहता है उसे आटे के उबटन से उतार ले। किसी भी प्रकार की अड़चन पड़ जाने पर डाक्टरों से ही पूछने की जरूरत है परन्तु ये दाइयां तो इस काम में भी दुष्टता करती है। बालक पैदा होने पर तो इस काम को छोड़ कर सबसे पहले अपना इनाम ही मांगने लग जाती हैं, घड़ियां इसी झगड़े में बिता देती हैं, कुछ परवाह इस बात की नहीं करती हैं कि नाल काटने में बिलम्ब-करने से कैसी कैसी भयानक बीमारियां होजाने की सम्भावना है। उनकी बला से जच्चा मरे वा बच्चा उनको तो इनाम लेने से मतलब है। दाई का इनाम बच्चा पैदा होने से पहले तै कर देना चाहिये और सब काम निवट जाने के बाद ही देना चाहिये जिससे यह झंझट नहीं पड़ने पावे और जच्चा बच्चा की जान पर न बन आवे।

नाल को ये दाइयां कहीं कहीं सरकण्डे के छिलके से काटती हैं और कहीं कहीं लोहे के खुट्टल चाकू या हंसिये से जिससे साग तरकारी काटी जाती है। इससे आंवल नांवल बहुत कठिनता से कटती हैं और देर में कटती है। इसके लिये एक अच्छी कैंची पहले से ही तैयार रखना चाहिये जो मैली कुचैली न हो और सुहागे

वा नमक के पानी में अच्छी तरह पका ली गई हो। अगर बच्चे के बदन में खून की कमी हो तो नाल में भरे हुए खून को बच्चे के पेट में सूँत कर ही नाल काटना चाहिये। जहां से काटना हो वहां दोनों तरफ़ तागे से मज़बूत बांध दिया जावे और फिर बीच में से काट दिया जावे और अगर मिल सके तो ज़रा सी कस्तूरी बच्चे की नाल में बन्द कर दी जावे जिससे रोग न होगा। आंवल नांवल और मैल आदि सब मैला तुरन्त ही जङ्गल में फेंक देना चाहिये। जच्चाखाने में घड़ी भर भी न रहने देना चाहिये क्योंकि यह बहुत जल्द सड़ता है और वायु को खराब करके जच्चा और बच्चे को बीमार कर देता है।

जच्चा को जो कपड़े मूत्र स्थान में रखने वा पोंछने के लिये दिये जावें वे बहुत साफ सुथरे और तुरन्त के धुले होने चाहिये जिनको गरम खौलते पानी में थोड़ासा सुहागा डाल कर पका लिया जावे और फिर खूब सुखा कर जच्चा को दिया जावे। इसमें ज़रा भी बेपरवाही नहीं करनी चाहिये, नहीं तो कोई न कोई भयानक बीमारी पैदा हो जाती है। बच्चा पैदा होने पर यदि बच्चा न रोवे वा अन्य कोई खराबी मालूम होवे तो तुरन्त डाक्टर को दिखाना चाहिये। कुछ भी देर न

करना चाहिये। जच्चाखाने में हर वक्त आग रखना बहुत ज़रूरी समझा जाता है परन्तु इससे बड़ा नुकसान होता है, उसमें से हमेशा धीरे धीरे धुआं निकलता ही रहता है और जचाखाने की वायु खराब करता रहता है। धुआँ ज़हर है और जच्चा और बच्चे के वास्ते तो ज़हर से ज्यादा होता है क्योंकि वे बहुत कोमल होते हैं। ऐसी ही ऐसी गल्तियों से जच्चा और बच्चे की जान जाती है। अगर आग हर समय ही रखना मंजूर हो तो जच्चाखाने से बहुत दूर रखना चाहिये। बहुधा यह भी देखने में आता है कि मूर्खा स्त्रियाँ जो कुछ भी जच्चा के वास्ते गर्म करना वा पकाना चाहती हैं वह जच्चाखाने के दरवाजे के बाहर ही आग जला कर पकाया करती हैं जिससे धुआँ जच्चाखाने में जाता रहता है और जच्चा व बच्चा को बीमार बनाता है। धुआँ तो जच्चा और बच्चा के वास्ते बिलकुल ही ज़हर है इसी लिये धुआँ का तो अंश मात्र भी जच्चाखाने के पास न जाना चाहिये। जो कुछ पकाना हो वह जच्चाखाने से बहुत दूर ही पकाना चाहिये जिससे धुआँ नाम मात्र को भी जचाखाने में न जावे। कभी २ जच्चाखाने को गरम करने के लिए उसके अन्दर आग जलायी जाती है जिससे भी धुआँ होता है और जच्चा बच्चा के स्वास्थ्य

को बिगाड़ कर उनकी मौत का ही कारण बन जाता है। अगर जच्चाखाने को गरम ही करना हो तो जच्चाखाने से बहुत दूर पर कोयले सुलगा कर जब वे सब लाल हो जाय और उन पर सफेदी आने लग जाय तब जच्चाखाने में रख देना चाहिये। परन्तु इस प्रकार आग रखने पर भी जच्चाखाने का दरवाज़ा ज़रूरी खोल देना चाहिये जिससे बहुत ज्यादा हवा जच्चाखाने में पहुंचती रहे। ऐसा नहीं किया जायगा तो भी जच्चा और बच्चे का स्वास्थ्य बिगड़ जायगा। कारण यह है कि आग हवा को पतला करती है। पतली हवा तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी को कायम नहीं रख सकती है। इसीलिये मकान में आग रहते हुए ताज़ी हवा का आना बहुत ज़रूरी है जिससे ज़िन्दगी बनी रह सके। मनुष्य का तो जीवन हवा ही से है। वह यदि पतली पड़ जाय या उसमें किसी प्रकार का धुआँ वा गन्दगी मिल जाय तो जच्चा और बच्चा जैसे कोमलों की ज़िन्दगी कैसे रह सकती है।

बच्चा पैदा होते ही जच्चा बेहोश हो जाती है। इस वक्त उसको चित लिटा कर रूईदार लिहाफ और कम्बल उसके बदन पर डाल देना चाहिये। उस समय उसको सर्दी बहुत लगती हैं। इसका बचाव ठीक ठीक ज़रूर हो जाना चाहिये परन्तु मुँह ज़रूर खुला रहना चाहिये जिससे खुली

हवा में साँस लेती रहे। घन्टे दो घन्टे के बाद जब उसको होश आवे तो उसका दूध बच्चे को पिलाना चाहिये। वह कील्लोंका दूध कहलाता है और पीला पीला गाढ़ा गाढ़ा होता है। यह दूध बच्चे के वास्ते औषधि का काम देता है और दस्त लाता हैं और बच्चे को दूध पिलाने से माता का गर्भाशय भी सिकुड़ता है। यदि यह दूध बच्चे को पिलाया जाय तो बच्चे को घूँटी पिलाने की ज़रूरत नहीं है, परन्तु हिन्दुस्थान में इस के पिलाने का रिवाज़ नहीं है। इस कारण यदि यह दूध न भी पिलाया जाय तो जन्म घूँटी जिसमें अमलतास, सोंफ, मुनक्का, और इन्द्रजौ आदि होते हैं पका कर पिलाना चाहिये जिससे बच्चे को खुल कर दस्त हो जावे। मुनक्का के बीज जरूर निकाल देने चाहिये। वे दस्तों को बन्द करते हैं। मूर्ख स्त्रियाँ घूँटी पका कर बोतल में भर रखती हैं और कई दिन तक पिलाती रहती हैं। इससे बहुत हानि होती हैं। घूँटी तो जब पिलायी जाय तभी ताज़ी पका कर देनी चाहिये, पहले पकायी हुई कभी नहीं देनी चाहिये। कभी २ मूर्ख स्त्रियाँ ऐसा भी करती हैं कि इकठी बहुती सी घूँटी मगा लेती हैं उसमें से थोड़ा २ उठाकर और पका कर २ देती रहती हैं। इससे कभी तो कोई दवा ज्यादा आ जाती है और कोई कम जिससे उलटी हानि हो जाती है। थोड़ी थोड़ी

कभी नहीं पकानी चाहिये किन्तु सारी घूँटी एक बार ही पकानी चाहिये। पका कर जितनी पिलानी हो पिला दी जावे और बाकी फेंकदी जावें। इसी एहतयात के वास्ते कि बच्चे को घुटी कम ज्यादा पहुँच कर हानिकारी न हो, घुटी को तौल और पानी की नाप कर काम में लाना अच्छा होगा।

जच्चा को कहीं २ तीन २ चार २ दिन तक लंघन कराये जाते है, फिर खाना दिया जाता है। कहीं तीन चार दिन तक कोई खांड ही फँकाते रहते हैं और कहीं घी में गुड़ खांड पका कर देते हैं परन्तु अन्न तीन चार दिन पीछे ही देते हैं। बेशक अन्न तीन चार दिन पीछे ही देना चाहिये। इससे पहले कभी न देना चाहिये। परन्तु आज कल की जच्चाओं में न तो इतनी ताकत ही रही है कि लंघन कर सकें और न इतना हाज़मा ही तेज़ होता है कि जो घी खांड पचा सकें। पहले समय में प्रत्येक बीमारी का इलाज लंघन ही था। ज़रा सा बुखार होने पर भी लंघन ही कराया जाता था। तभी जच्चा भी लंघन करती थी, तभी घी खाँड पचा सकती थी। परन्तु अब तो इसमें से कोई भी बात नहीं हो सकती है। इसी कारण जच्चा अगले ही दिन से भूख २ चिल्लाने लगती है और तभी से उसको अन्न देना शुरू हो जाता है।

इससे बड़ी भारी हानि होती है। जच्चा बीमार होती है और मृत्यु को भी प्राप्त हो जाती है। ये सब झगड़े इस कारण हो रहे हैं कि कुछ दिनों से हिन्दुस्थानियों ने दूध को अमृत मानना छोड़ दिया है। यूनानी हकीम तो दूध को सभी बीमारियों में ज़हर बताते थे और नहीं पीने देते थे। इसी वास्ते जच्चा को भी नहीं पीने देते थे। परन्तु डाक्टर तो इसको अमृत ही मानते हैं और सब ही बीमारियों में देते हैं यहां तक कि बड़ी २ नाजुक बीमारियों में भी दूध देकर डाक्टरों ने तो अब डंके की चोट यह सिद्ध कर दिया है कि वास्तव में दूध अमृत ही है। किसी भी बीमारी में दूध हानि नहीं करता है किन्तु गुणकारी ही होता है। अनेक बीमारियों में बेशक अन्न तो ज़हर हो जाता है परन्तु दूध तो सभी के वास्ते अमृत का काम देता है। यह बात अब हकीम भी मानने लग गये हैं और सभी बीमारियों में देने लग गए हैं।

डाक्टर लोगों का यह सिद्धान्त है कि बीमार को हरगिज़ कमज़ोर नहीं होने देना चाहिये किन्तु उसकी ताक़त बनी रहने की पूरी २ सावधानी रखनी चाहिये जिसके लिये दूध ही उत्तम वस्तु है। इसी वास्ते डाक्टर लोग तो जच्चा को अव्वल ही दिन से दूध दे दे कर उसको कमज़ोर नहीं होने देते हैं। अमेरिका आदि देशों

में जहाँ डाक्टरों के बताये अनुसार ही काम होता है वहां सभी जच्चाओं को अव्वल ही दिन दूध दिया जाता है तभी उन देशों में जच्चा कम मरती हैं। यहां हिन्दुस्थान में भी अङ्गरेज और अन्य भी जो लोग डाक्टरों की सलाह से काम करते हैं वे सभी अपनी जच्चाओं को अव्वल ही दिन से दूध पिलाते हैं। उनकी भी जच्चा कम मरती हैं परन्तु जो हिन्दुस्थानी अपनी जच्चाओं को लंघन कराते हैं वा घी और खांड पिलाते हैं उन्हीं की जच्चाएँ अधिक मरती हैं। इस कारण अब सब भारतीयों को अपनी चाल बदलना चाहिये न तो लंघन कराना चाहिये और न घी खाँड ही पिलाना चाहिये। किन्तु प्रथम दिन से ही दूध पिलाना चाहिये। दूध गाय का ही हो और जहां तक हो सके ताज़ा तुरन्त का दुहा हुआ दिया जावे और इतना अधिक न पिला दिया जावे जो हज़म न हो सके किन्तु उतना ही दिया जावे कि जिसे जच्चा खुशी से हज़म करले। तीन चार दिन के बाद दो वक्त ताज़ा दूध देने के अलावा खाने के वक्त मूँग की खिचड़ी भी शुरू कर दी जावे जिसमें थोड़ा सा गोला (खोपरा) और दो चार लौंग भी डाल दी जावे। चावल बहुत पुराने हों नये न हों। खिचड़ी अच्छी तरह गल कर मुलायम हो जावे और हलकी आंच पर बहुत देर तक

सीझती रहे तब दी जावे। खिचड़ी में कुछ थोड़ासा घी ज़रूर डाल दिया जावे जितना जच्चा आसानी से हज़्म कर सके, इतना ज्यादा न डाल दिया जावे कि जिसको हज़्म करना ही मुश्किल हो जावे। उसमें तो लाभ के बदले उलटी हानि ही होगी, बीमार होकर जच्चा और बच्चा दोनो को ही नुकसान उठाना पड़ेगा। हां ज्यों २ ताकत बढ़ती जावे और हज़्म करने की शक्ति बढ़ती जावे त्यों त्यों घी, दूध भी ज्यादा २ बढ़ाते रहैं। छै सात दिन के पीछे दाल रोटी भी देना शुरू करदी जावे। ज्यादती हर चीज़ की बुरी होती है। पांच सात दस बादाम खिला देने भी अच्छे हैं। लेकिन छिलका उतार देना चाहिये। परन्तु आज कल तो सेरों बादाम खिलाये जाते हैं, घड़ी घड़ी में मुट्ठे भर भर के खाने को दिये जाते हैं इसका यह फल होता हैं कि जच्चा को क़ब्ज़ होकर दस्त नहीं आता है, और भूख बन्द हो जाती है और तबियत भी बेचैन रहती है, दूध भी गाढ़ा हो जाता है जिसको बच्चा किसी तरह भी हज़्म नहीं कर सकता है। इसीलिये वह भी बीमार होता है पेट में दर्द होने से रोता और चिल्लाता है। गोंद भी आज कल खूब खिलाया जाता है। ढ़ाक के गोंद को घी में भून कर मिठाई की चाशनी में मिलाकर खिलाया जाता है। और दिन में

कई बार खाने को दिया जाता है। गोंद कोई खुराक नहीं हो सकती है किन्तु दवा है और दवा के तौर पर थोड़ीसी देनी चाहिये, न कि खाने की वस्तु के समान। अधिक खिलाई जाने के कारण वह भी हानि कारक होती है और जच्चा और बच्चे की जान की शत्रु हो जाती है। गोंद तो यदि बिल्कुल भी न खिलायी जावे तो बहुत अच्छा है और खिलाना ही तो एक महीने के बाद ही खिलाना चाहिये। और वह भी बहुत थोड़ा। अजवाइन और वायबिड़ंग का पका हुआ पानी देना बहुत ज़रूरी है। दस दिन तक जच्चा को यह ही पानी पीने को देना चाहिये। ये दोनों दवाएँ बहुत ही गुणकारी हैं। ज़हरीले जर्म पैदा नहीं होने देती हैं और जो पैदा हो जायँ तो उनको नष्ट करती रहती हैं। इस पानी को जच्चा के लिये अमृत ही समझना चाहिये। यह ही पानी उसके देह की सफाई करता है, हाज़मा करता है, भूख लगाता है और किसी प्रकार की बीमारी पैदा होने नहीं देता है। दश मूल का अर्क जच्चा के वास्ते बहुत ज़रूरी है जो उसको सर्व प्रकार के रोगों से बचाता है। एक बोतल इस अर्क की बहुत उम्दा कहीं से मँगा कर पहले से रखलेनी चाहिये और तोला तोला थोड़े से पानी में मिला कर दिन में एक दो बार पिला देना चाहिये। यह अर्क सफाई भी करता है और पुष्टि भी देता है।

जच्चा के वास्ते इस बात की निगरानी रखने की भी बहुत जरूरत है कि रुधिर का स्राव भी काफी होता है या नहीं, न ज्यादा होना चाहिये न कम। कम होना भी ज्यादा खराबी लाता है और ज्यादा होना भी। कम या ज्यादा हो तो किसी वैद्य, हकीम, या डाक्टर से उसका उपाय करना चाहिये। दस दिन तक जच्चा को चारपाई पर बिलकुल चित्त पड़ा रहना ही ज़रूरी है न उठना बैठना चाहिये और न इधर उधर करवट लेनी चाहिये, कारण यह है कि दस दिन में बच्चेदानी सुकुड़ कर ठिकाने बैठती है। हिलने डुलने से उसमें सल पड़ जाते हैं और खुलने में नहीं आते हैं। सल के अन्दर मल रह जाता है जो सड़कर प्रसूति, आदि भयानक रोग पैदा करता है और बेचारी जचा की जान का खतरा हो जाता है। परन्तु आज कल तो कहीं कहीं हिन्दुओं में ऐसा भी अनर्थ होने लगा है कि दस दिन से पहले ही जच्चा को जच्चा खाने से बाहर निकाल देते हैं मानो अपने हाथों ही उसको मृत्यु के मुँह में डालते हैं। कहां तो यह बात कि उसको दस दिन तक हिलना जुलना भी न चाहिये, एक मात्र चित्त ही पड़ा रहना चाहिये और कहां यह कि दस दिन से पहले ही जच्चाखाने से बाहर निकाल दिया जावे। बहाना यह किया जाता है कि हम हिन्दू धर्म है

इस कारण जच्चाखाने में नहीं जा सकते हैं जिससे जच्चा की पूरी २ टहल नहीं होती है। जच्चा को बाहर निकाल कर जच्चाखाना लिपवा देंगे तो फिर चाहे जच्चा को उसमें ही पड़ा दें पर हम उसके पास जा सकेंगी और उसकी सर्व प्रकार टहल कर सकेंगी। उनको समझना चाहिये कि प्रथम तो दस दिन से पहले सूतक निकालना ही हिन्दू धर्म्म के विरुद्ध है। इस कारण दस दिन से पहले सूतक निकालने में तुम हिन्दू धर्म का पालन नहीं करती हो किन्तु हिन्दू धर्म्म को ही भ्रष्ट और बदनाम करती हो और यदि तुम प्राचीन हिन्दू धर्म्म को न मान कर अपने गढ़े हुये नवीन हिन्दू धर्म्म पर ही चलना चाहती हो तो बेचारी जच्चा की जान की दुश्मन क्यों बनती हो। यदि तुम जच्चा की कुछ भी टहल न करोगी, उसको अपनी किस्मत पर ही पड़ी रहने दोगी तब तो शायद वह बेचारी जीती भी रहे। परन्तु दस दिन से पहले उसको उठाने बिठाने और जच्चा खाने से बाहर लाने में तो उसको ऐसा रोग लग जायगा जो उसकी जान ही लेकर छोड़ेगा। उसके वास्ते तो उठना बैठना खड़ा होना और कदम रखना भी मौत बुलाने के समान है और तुम तो उसको उठाकर जच्चाखाने से बाहर लेजाना चाहती हो तब उसकी जान की खैर कहां

हो सकती है। और यदि तुमने जच्चाखाने को लिपवा कर उसको उस गीले मकान में रहने दिया तब तो उसको बिल्कुल ही मौत के मुँह में डाल दिया। इस कारण तुम तो बेचारी जच्चा पर दूर से कृपा रखो। उसको तुम्हारी यह टहल सेवा नहीं चाहिये कि जिससे उसकी जान पर ही बन आवे और तुमको छोड़ कर बिलकुल ही पर लोक सिधारना पड़े। ऐसी ऐसी गल्तियों के कारण ही तो आज कल बेशुमार जच्चाओं की हत्या होती हैं तो भी लोग अपनी चाल नहीं बदलते है। जच्चा यदि दस दिन की जगह बारह दिन भी जच्चाखाने में पड़ी रहे तो कुछ हर्ज नहीं परन्तु दस दिन के पहले निकालना उसके लिये मौत है।

जच्चा को दस्त भी बराबर आता रहना चाहिये। अगर कुछ खराबी हो तो कोई औषधि पूछ कर अवश्य देना चाहिये। अरण्डी का तैल सबसे उत्तम औषधि है। अव्वल दो तीन दिन तो जच्चा को स्नान नहीं करना चाहिये। उठने बैठने से किसी २ रोग के हो जाने का भय है इस कारण पड़े ही पड़े उसका अंग गरम पानी में कपड़ा भिगो भिगो कर रोज पोंछ देना चाहिये और फिर सूखे कपड़े से पोंछ कर सुखा देना चाहिये। चौथे पांचवें दिन गरम पानी के टब में बिठाकर आहि-

स्ता २ स्नान कराकर और सारा बदन सूखे कपड़े से पोंछ कर लिटा देना चाहिये। जच्चा के पेट में गोले का दर्द भी उठा करता हैं। यह वास्तव में बच्चेदानी के सिकुड़ने का दर्द है। उससे कुछ घबराना नहीं चाहिये और न इसका कुछ उपाय ही करना चाहिये। कोई कोई स्त्रियाँ ईंट गरम करके उसके पेट को सेकती हैं यह ठीक नहीं है। यह तो वैसे ही आपसे आप दूर हो जाता है। इसका उपाय तो चित लेटे रहना ही है। अन्य कोई भी तरकीब करने की ज़रूरत नहीं है। जच्चाखाने में राई पीस कर छिड़कने का भी रिवाज है यह बहुत अच्छा है। राई बीमारी के जर्म पैदा नहीं होने देती है। पैदा हो जांय तो नष्ट कर देती है। जिस मकान को जच्चाखाना बनाना हो यदि उसको गोबर मिट्टी वा कलई से लिपवाते वक्त उसमें कुछ नीला थोथा जो नीले रंग का होता है और राजपूताने में मोर थोला कहलाता है पीस कर डाल दिया जावे तो बहुत ही अच्छा हो। नीला थोथा ज़हर है जो किसी भी प्रकार के जर्म (कीटाणु) पैदा होने नहीं देता है जच्चाखाने के कोने २ में सुबह शाम दोनों वक्त अष्टगन्ध वा गूगल की धूनी देना और बीच २ में कभी २ अजवायन की धूनी देते रहना भी ज़रूरी है। इससे वायु साफ हो जाती है और कोई भी बीमारी नहीं होने पाती है।

बच्चा

यद्यापि मां का पहले दिन का दूध दस्त लाता है और घूटी का काम देता है परन्तु भारत वर्ष में बच्चे को अव्वल दिन मां का दूध नहीं पिलाते हैं। इस दूध को तो वैसे ही निकाल कर फेंक देते हैं और उसके बदले घुटी पका कर पिलाते हैं। पैदा हुआ बच्चा ढाई ढाई तीन तीन घंटे पीछे दूध पीता है। दूध पीने के लिये ही जागता है नहीं तो बराबर सोता ही रहता है इस प्रकार २४ घंटे में २२ घंटे सोता हैं और पाव पाव घंटे के वास्ते जागकर दिन रात में कुल दो घंटे ही जागता है। बच्चे को इतना ही सोना चाहिये। जगा जगा कर उसके सोने में विघ्न नहीं डालना चाहिये। जागने से उसका स्वाथ्य बिगड़ता है। मूर्ख स्त्रियां इस बात को नहीं समझती हैं। उसको जगाती ही रहती हैं। जो भी कोई स्त्री आती है वह बच्चे को दिखा देने का तकाज़ा करती है जिससे जच्चा को भी उठना पड़ता है और बच्चे को भी जगाया जाता है और दोनों ही को हानि होती है। जच्चाखाने के दस दिन न तो जच्चा को ही उठकर बैठना चाहिये न बच्चे को ही उठाना चाहिये। एक बार दूध पिलाने के बाद उसको ढ़ाई तीन घंटे तक

दूध नहीं पिलाना चाहिये। एक बार का पिलाया दूध इतने समय से पहले हजम नहीं हो सकता है। इस कारण यदि हजम होने से पहले बीच में ही फिर पिला दिया जाता है तो बड़ी खराबी लाता है। मूर्ख माताएं जल्दी जल्दी दूध पिला कर ही बच्चे को रोगी बनाती हैं और उसकी मृत्यु का कारण हो जाती हैं। जब जब बच्चा रोता है मूर्ख माताएं तब ही उसको दूध पिलाने लग जाती हैं यह बड़ी भारी भूल है। दूध पिलाने के बाद यदि ढ़ाई तीन घंटे से पहले बच्चा रोवे तो समझना चाहिये कि भूख से नहीं रोता है किन्तु उसको कुछ और ही दुःख है जिसको ढूँढ़ निकाल कर दूर करने की ज़रूरत है।

जब बच्चा पाँच महीने का हो जावे तब तीन तीन चार चार घंटे से पहले दूध नहीं पिलाना चाहिये। रात के दस बजे से सुबह के ६ बजे तक बिल्कुल भी दूध नहीं पिलाना चाहिये। इस समय माता को बिल्कुल बेफिक्र सोना चाहिये। यदि उसको इतनी देरी भी बेफिक्री से सोना नहीं मिलेगा तो उसकी तन्दुरुस्ती बिगड़ जायगी और उसका दूध भी बच्चे को गुणकारी नहीं होगा। अगर दूध कम उतरता हो तो सफेद जीरा दाल में डाल कर वा अन्य किसी प्रकार खिलाना चाहिये और गाय का दूध भी पिलाना चाहिये। खाना कम खाने से सोच

फ़िकर मानने से ग़म और गुस्सा करने से दूध कम उतरता है। इस कारण इन सब बातों का ख्याल करने की भी ज़रूरत है। सोच, फिकर, गम और गुस्से के समय बच्चे को दूध पिलाना बहुत नुकसान पहुँचाता है। इस कारण बच्चे की मां को हर वक्त प्रसन्न रहना चाहिये। घी खानेसे दूध अधिक नहीं होता है किन्तु गाढ़ा होता है जिसके पचाने में बच्चे को बहुत दिक्कत होती है। यदि दूध न पचता हो तो जच्चा को खुराक भी कम कर देना चाहिये और घी देना भी कम करके बहुत ही हलकी खुराक देना शुरू कर देना चाहिये। जिससे बहुत पतला दूध पैदा होकर बच्चे को पच सके। फिर भी बात ठीक न बैठे तो किसी वैद्य हकीम या डाक्टर से पूछना चाहिये।

बच्चा यदि दूध उगल दे तो समझना चाहिये कि उसका पेट अधिक भर गया था। जिससे उसको उगलना पड़ा है। ऐसी दशा में उसको देर में दूध पिलाना चाहिये। और बहुत थोड़ा पिलाना चाहिये। यदि बच्चे को ज्वर आदि हो जाय तो बच्चे को उसका दूध नहीं पिलाना चाहिये। बीमार का दूध पिलाना तो मानो उसको अपने हाथों ज़हर देना है ऐसी हालत में। या तो किसी दूसरी स्त्री का दूध पिलाया जावे या गाय का दूध दिया

जावे। भैंस का दूध हरगिज नहीं देना चाहिये। गाय बकरी का उम्दा ताजा दूध न मिले तो डब्बे का दूध देना चाहिये। और किसी जानकार से उसके बनाने की तरकीब पूछ लेना चाहिये। अगर किसी स्त्री का दूध पिलाना हो तो जितने दिनों का पैदा हुआ बच्चा है करीब करीब उतने ही दिन हुये उसके बच्चा हुआ हो। बच्चा पैदा होने के बाद ज्यों ज्यों दिन बीतते जाते हैं त्यों त्यों स्त्री का दूध गाढ़ा होता चला जाता है और बच्चे की भी पाचन शक्ति वैसी ही होती है। इस वास्ते थोड़े दिनों के बच्चे को ज्यादा दिनों की स्त्री का दूध पच नहीं सकता है। और थोड़े दिनों की स्त्री के दूध से ज्यादा दिनों के बच्चे का पालन नहीं हो सकता है।

गाय का दूध पिलाना हो तो तीन महीने के उपर तक के बच्चे को तो उस दूध से तिगुना पानी मिला कर यानी एक चमचा दूध और तीन चमचा पानी मिला कर देना चाहिये। तीन महीने के बाद पाँच महीने तक दो हिस्से पानी मिलाना चाहिये और पांच महीने के बाद बराबर पानी मिलाना चाहिये। उसको भी बच्चा हजम न कर सके तो और भी पानी मिला कर देना चाहिये। बकरी के दूध में इससे कुछ कम पानी मिलाया जाता है। डब्बे के दूध से गाय का ताजा दूध बहुत उत्तम

होता क्योंकि वह गाय के दूध से पतला होता है। यद्यपि डब्बे का दूध भी गाय के दूध को गाढ़ा कर के ही बनाया जाता है। परन्तु वह बहुत पुराना हो जाता है। इस कारण ताजे गाय के दूध के समान गुणी कभी नहीं हो सकता है। मूर्ख स्त्रियां गाय के दूध में दुगना तिगना पानी नहीं मिलाती हैं। कुछ थोड़ा सा पानी मिला कर ही पिला देती हैं। इस कारण नहीं पचता है। परन्तु डब्बे के दूध में पूरा पूरा उतनाही पानी मिलाती है जितना उस पर लिखा होता है। इसी से वह पच जाता है। इससे मूर्ख स्त्रियाँ समझ लेती हैं कि हमारे बच्चे को तो डब्बे का दूध सुहाता है, गाय दूध नहीं सुहाता है परन्तुयह उनकी भूल है। यदि वे गाय के दूध में भी दुगना तिगुना पानी मिला कर उसको भी उतनाही पतला करदें जितना डब्बे के दूध को बनाती हैं तो वह डब्बे के दूध से भी अधिक गुणकारी होवै। उनको समझना चाहिये कि बच्चा पानी सा पतला दूध ही पचा सकता है इसी कारण जच्चा का दूध भी पानी सा ही पतला होता है।

हिन्दुस्थान में आज कल बहुत बच्चे एक दो महीने की उमर भी नहीं पाते हैं। इससे पहले ही दस्त या पेचिस से मर जाते हैं। ये दोनों बीमारियाँ गन्दा रहने

से या कुपच हो जाने से ही होती हैं। मूर्ख मातायें जल्द जल्द बच्चे को दूध पिलाती रहती हैं जिसको बच्चा पचा नहीं सकता है। बार बार उगलता है तब भी बराबर दूध पिलाया ही जाता है। तब दस्त लग जाते हैं पेचिश हो जाती है अधिक घी वा बादाम अधिक खाने से दूध गाढ़ा हो जाता है और बच्चा नहीं पचा सकता है तब भी दस्त व मरोड़ लग जाते हैं। दस्त वा मरोड़ लग जाने पर बच्चे को ६ माशे अरंडी का तैल अर्थात् कैष्ट्रोयल पिलाना बहुत गुणकारी होता है। अकसर घरों में एसे वाकआत गुजर चुके हैं कि बच्चे को अरंडो का तैल दिया गया और उसकी मृत्य हो गई। इससे उन घरों में बच्चों को अरंडी का तैल देना ही हरामसमझ लिया गया है। सत्तियो की आन मान ली गई है। यह आन दुरस्त नहीं है अरंडी का तैल जैसा कि बार बार बतलाया जा चुका है कदापि हानिकारी नहीं है जिस बच्चे की अरंडी का तैल देने से मृत्यु हुई थी उसके शरीर में कोई अन्य प्रबल दोष पहले मौजूद था जो समझ में न आया होगा अथवा अरंडी का बिना साफ किया हुआ देशी तैल दे दिया गया होगा जो विष के समान है। बच्चे के वास्ते यह तैल बहुत उत्तम दवा है। आजकल नीली बोतल का तैल बहुत उत्तम होता है शोक है कि आजकल स्त्रियाँ-

जच्चा को घी खिलाने में पहले ज़माने की चाल चलने लगती हैं परन्तु यह नहीं समझती हैं कि पहले समय की स्त्रियाँ चावल खाती थीं, आटा पीसती थीं, कुएं से पानी लाती थीं, ढोरडंगर रखती थीं और उनकी सब टहल अपने ही हाथ से करती थीं। दूध दुहती थीं और दही बिलोती थीं अन्य भी सब काम करती थीं। इस वास्ते स्वयं ही बलवान होती थीं। और सन्तान भी बलवान ही पैदा करती थीं। आप भी सब कुछ पचा लेती थीं और उनका बच्चा भी गाढ़ा दूध पचाने के योग्य होता था। परन्तु अब जो स्त्रियाँ परदे के कारण घर के ही अन्दर रहती हैं घर का काम काज भी औरों से ही कराती हैं। और इसी से छटाँक भर घी भी नहीं पचा सकती है। वह जच्चा हो कर आध पाव वा पाव भर घी। कैसे पचा सकती हैं। इसी कारण अधिक घी वा अधिक बादाम और गोंद आदि खाने से जच्चा भी बीमार होती हैं और बच्चा भी उसका गाढ़ा दूध नहीं पचा सकता है और बीमार पड़ जाता है या दस्त और मरोड़ होकर चल बसता है। इसी से यह हिन्दुस्थान अपने बच्चों के वास्ते हत्यारा हो रहा है।

जच्चा खाने के अन्दर और जच्चा खाने से बाहर आने पर भी माता को अपने खाने की ऐसी सँभाल

रखनी चाहिये जैसी कि बीमार को बीमारी से उठने पर होतीं है। खाना भी ऐसा ही खाना चाहिये जो आसानी से पच जाय और ताकत पैदा करे। एकबार का खाया हुआ भोजन मनुष्य को पाँच चार घण्टे में ही पचता है। इस कारण एकबार कुछ खाकर पाँच चार घण्टे तक कुछ भी नहीं खाना चाहिये। परन्तु आज कल तो सारे ही दिन जच्चा का मुँह चलता रहता है कभी रोटी, कभी खिचड़ी, कभी गोंद, कभी लड्डू और कभी बादाम वा अन्य कोई वस्तु खाने को मिलती ही रहती है। "खायगी नहीं तो दूध कैसे उतरेगा", यह ही धुन घर की स्त्रियों को लगी रहती है परन्तु इनको सोचना चाहिये कि यदि देगची चूल्हे पर रख कर उसमें घड़ी घड़ी कभी दाल, कभी तरकारी डालते रहैं तो क्या वे सब चीजें पक कर खाने के योग्य होजायँगी वा कच्ची पक्की बन कर फेंकने के ही योग्य हो जाँयगी। खाने के योग्य तो तब ही बनै जब एक एकबार जो कुछ देगची में डाला जावै उसी को पकने दिया जावै। उसके पक जाने पर उसको देगची से निकाल कर ही दूसरी चीज़ देगची में डाली जावै और फिर उसको भी उसी तरह पकने दिया जावै। यही हाल पेट का समझना चाहिये। उसमें भी जो कुछ एक बार डाल दिया जावै वह जबतक अच्छी तरह पच कर पेट

खाली न हो जावै तबतक कोई दूसरी चीज़ उसमें न डाली जावै। एक समय का खाना पच कर पाँच घण्टे से पहले पेट खाली नहीं हो सकता है। तब इस बीच में कोई चीज़ खा लेना तो खराबी ही लाता है। बच्चा भी पानी सा दूध को ढाई तीन घण्टे में ही पचाता है, इस कारण इस बीच में उसको दो बार दूध नहीं पिलाना चाहिये। फिर जब वह चार पाँच महीने का होजाता है तो दूध भी गाढ़ा हो जाता है और तीन चार घण्टे से पहले नहीं पचा सकता है। और जब अन्न खाने लगता है तब तो उसको पचाने में पूरे चार पांच घण्टे ही लगते हैं इसलिये बच्चे को इसी मर्यादा से खाना देना चाहिये। बीच में कुछ भी न खाने दिया जावै तब ही खाना पच कर अङ्ग लगता है नहीं तो उलटा दुःख का देने वाला होता है। परन्तु आज कल सब खेल उलटा हो रहा है। मां भी हर वक्त चरती रहती है और बच्चे को भी हरवक्त ठुँसाती रहती हैं। चक्की में जैसे जल्दी जल्दी अनाज़ पड़ने से साबित अनाज़ ही निकलने लगता है वैसे ही बच्चा भी इधर खाया उधर हगा यही काम करने लगता है फल यह होता है कि सब खाया पिया खराब हो जाता है। और बच्चा भी ज्यादा दुबला पतला होता रहता है नित्य बीमार पड़ता है और चल बसता है।

मूर्ख माताएँ तो आज कल बच्चों पर यहां तक जुल्म करती हैं कि यदि बच्चे का पेट भरा हुआ होता है और वह खाने पीने से इन्कार करता है तो भी माता उसको फुसला कर बहका कर, दबा कर, धमका कर वा डरा कर गरज करकिसी न किसी तरह कुछ न कुछ उसके पेट में ठूँस ही देती हैं। हाँ ! जहां बच्चों के साथ ऐसा जुल्म होता है। वहां यदि बच्चे बीमार पड़ पड़ कर न मरें तो और क्या हो ? माताओ ! तुम अपने बच्चों की बैरन मत बनो कुछ समझ बूझ से भी काम लो। तुम्हारे इस राक्षसी व्यवहार से ही अन्य देशों की अपेक्षा हिन्दुस्थान में ६ गुने बच्चे अधिक मरते हैं। बेचारे, फूल से बच्चों का खून तुम्हारी ही मूर्खता से होता है। इस कारण अपनी मूर्खता को छोड़ और समय समय पर ही भोजन दो बीच में कुछ भी मत खाने दो, जितनी भूक हो उतना ही खिलावो, फुसला कर वा डरा धमका कर खिलाना छोड़ दो। बच्चे तो, "हर वक्त खाते ही रहते हैं," यह तुम्हारा विचार ठीक नहीं है। बच्चे बैल नहीं हैं जो हर वक्त चरते हैं। मनुष्य के पेट की बनावट ऐसी नहीं है जैसी बैल की होती है। डंगर तो जो कुछ खाता रहता है वह पेट के एक अलग कोठे में जमा रहता है फिर फ़ुरसत के समय उस कोठे से निकाल निकाल कर

जुगाली करता है। तब पचाने वाली कोठी में पहुचता है। मनुष्य के पेट में ऐसा कोई कोठा नहीं है। जिसमें वह खा खा कर इकट्ठा करता रहै वह तो जो कुछ खाता है। सीधा पचाने वाले कोठे में जाता है तब हर वक्त खाते रहने से उसका कार्य्य कैसे चल सकता है? बैल के समान चलते रहने से उसका पेट तो बैल के समान नहीं बन सकता है। इस कारण इधर खाया उधर हगा यही काम होने लगना है। बीमार पड़ता है। और चल बसता है इस कारण बच्चों को बैल के समान हर समय मत चरने दो। समय पर ही खाने को दो। तभी खाना अङ्ग लगेगा बीमार भी नहीं होगा और तुम्हारी गोद भी हरी भरी रहेगी।

बच्चे को दूध पिला कर तुरन्त ही पानी से वा पानी से भीगे कपड़े से उसका मुह पोछ देना चाहिये। और माँ की दूधी भी धो देना चाहिये। यदि शीशी से दूध पिलाया जाता हो तो उसको भी गरम पानी से अच्छी तरह धो कर रखनी चाहिये। उसके साफ करने के लिये एक कूंची आती है। वह ज़रूर मँगा लेना चाहिये। आठ नौ महीने के ऊपर हो जाने पर बच्चे को गाय का दूध पिलना जरूरी है। इस उमर के बाद बह माँ के दूध पर नहीं रह सकत है। एक

बरस से उपर हो जाने पर माँ का दूध बिलकुल छुड़ा देना चाहिये। और दो बरस की उमर तक बिलकुल गाय का दूध ही दिया जावे। सेव नारंगी अनार, टमाटर आदि ताजे फलों को निचोड़ कर उनका रस पिलाया जावे। परन्तु आज कल हिन्दुस्तान में गाय का दूध बड़ी मुशिकल से मिलता है। यूरोप अमेरिका आदि अन्य देशों में तो सस्ता मिलता है और बहुत मिलता है। परन्तु हिन्दुस्थान में आजकल नहीं मिलता है। इसलिये एक वर्ष की उमर हो जाने पर अन्न की बनाई कोई पतली चीज भी बच्चे को चटाई जा सकती है। जिसको काटने और चबाने की जरूरत न हो। परन्तु दूध की खीर हजम नहीं हो सकती है। वह न देनी चाहिये। दो बरस की उमर तक रोटी या कोई फल तो खाने को हरगिज न देना चाहिये। छः महीने की उमर से दांत निकलना शुरू होते हैं और दो बरस की उमर तक पूरे बीस दांत निकल आते हैं। तब ही बच्चा रोटी का टुकड़ा वा फल काटने और चबाने के योग्य होता है। इसके पहले रोटी का टुकड़ा वा फल देना ठीक नहीं है। इससे उसकी आतों में दर्द होने लगता है और मरोड़ वा अन्य कोई बीमारी हो जाती है।

दाँत निकलने में बच्चे को बहुत कष्ट होता है। मसोड़े फूलते हैं। काटने को जी चाहता है आँखे दुःखने लगती हैं। और दस्त लग जाते हैं मसूड़ों पर सेंधा नमक और शहद लगाना अच्छा होता है। मसूड़े जब खूब फूल जांय और ऊंगली फेरने से दांतों की नोक मालूम होने लगे तो नशतर से चिरवा देना चाहिये। इससे दांत बहुत आसानी से निकल आते हैं। और कुछ भी कष्ट नहीं होता है। दांत निकलने में तो आंख दुखा ही करती है। और दस्त भी लगा ही करते हैं ऐसा विचार कर के उसके इलाज़ में बेपरवाही नहीं करनी चाहिये। किसी वैद्य हकीम वा डाक्टर से पूंछ कर उसकी दवा ज़रूर करना चाहिये। आँख के वास्ते यदि किसी अंग्रेजी दवा बेचने वाले के पास से जस्त का पानी अर्थात् जिंक लोशन बनवा कर रख लिया जावे तो बहुत अच्छा हो यह बहुत ही सस्ती दवा है और आँखों में जस्त डालने की अपेक्षा बहुत ज्यादा ही अच्छी है। जस्त डालने से बच्चे को बहुत कष्ट उठना पड़ता है। जब तक जस्त घुल कर आंख में से निकाल नहीं जाता है। तब तक बच्चे को मछली की तरह तड़पना पड़ता है। जस्त गलने वाली स्त्रियाँ भी बड़ा जुल्म करती हैं। बहुत ज्यादा जस्त आंख में भर देती हैं। जो घन्टों में घुलता है।

और बच्चे को तड़पते रहना पड़ता है। कोई कोई स्त्रियाँ जस्त भर कर उसे आँख में दबाती भी हैं। जिससे और भी ज्यादा देर में धुले और बच्चा रात भर हीं तड़पता रहे यदि जस्त ही गलाना हो तो बहुत ही थोड़ा डालना चाहिये। और वह भी आंख खोल कर उपर से बुरबुरा देना चाहिये। जस्त भी खूब पिसा हुआ बहुत बारीक सुर्मा सा होना चाहिये।

कमजोर बच्चे के दांत देर में निकलते हैं और बहुत मुश्किल से निकलते हैं, इस वास्ते बच्चे की तन्दुरुस्ती का बहुत खयाल रखना चाहिये। आँख दुखने का या दस्त लगने का भीं पूरा पूरा इलाज होता रहना चाहिये, जिससे बच्चा कमजोर न होने पावे। गाय का दूध बच्चे के वास्ते बहुत ही उत्तम है। परन्तु उतना हीं जितना वह खुशी से पीवे और आसानी से पचा सके। न पचा सके तो अधिक अधिक पानी मिलाकर पानी सा पतला करके देना चाहिये जिससे जल्दी हजम हो सके। दस्त न आता हो तो कास्टर आयल यानी अरण्डी का तैल सब से उत्तम दवा है। यह तैल घूटी से भी अच्छा होता है, और यदि जन्मते बच्चे को भी दिया जावे तो अच्छा है। खांसी होने पर मुलहटी पीस कर शहद में मिला कर चटाना चाहिये। इससे फायदा न हो तो

किसी वैद्य हकीम वा डाक्टर से पूछना चाहिये। खाँसी का रहना अच्छा नहीं है, यह बहुत खराब बीमारी है। इससे भयानक बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इससे खांसी का इलाज किसी होशियार वैद्य, हकीम वा डाक्टर से जरूर करा लेना चाहिये। दाई से गला कभी नहीं कराना चाहिये। बच्चे का पेट भी दबवाना नहीं चाहिये। राजपूताने में राक्षसी कृत्य यह एक होता है, कि बच्चे को सींगी वा पछने लगवाये जाते हैं। यह बहुत ही हानि-कारक है हम बच्चों की माताओं से दुहाई देकर कहते हैं, कि परमेश्वर के वास्ते उनके सींगी वा पछने मत लग-वाओ। कुछ तो ममता हृदय में लाओ यह तुम्हारे पेट से पैदा हुये बच्चे हैं, तब तुम इतनी कठोर क्यों बनती हो जो इन फूल से बच्चों को सींगी और पछने लगवाने लग जाती हो ऐसा हर्गिज मत करो।

कोई स्त्रियां अपने बच्चे को अफीम खिलाने लग जाती हैं जिससे बच्चा बेहोश होकर पड़जाय और मां अपने काम में लगी रहे। यह बहुत बड़ा राक्षसी कार्य है। इससे बच्चे को बहुत ही हानि होती है। अफीम ज़हर है। जो बड़े बड़े आदमियों को भी नुकसान पहुँचाती है, और जान की भी लेवा हो जाती है। तब इन फूल से बच्चों को कितनी हानि पहुँचती है इसका तो वर्णन ही

नहीं हो सकता है। इससे कब्ज़ तो ज़रूर ही हो जाता है, और स्वास्थ्य भी बहुत ही ज्यादा बिगड़ जाता है। शरीर दुबला पड़ जाता है, और मौत भी आ दबाती है, बच्चे को ज़ेवर कभी नहीं पहनाना चाहिये इससे उसको बड़ी तकलीफ होती है परन्तु आज कल तो जच्चा खाने से निकलते ही बेचारे फूल से बच्चे को ज़ेवर पहनाना शुरू हो जाता है। जिससे उसका हाथ पैर हिलना भी कठिन हो जाता है, ज़ेवर से अङ्ग भी काला पड़जाता है। और अन्य भी अनेक हानियाँ होती हैं जो वर्णन नहीं की जा सकती हैं। ज़ेवर पहनाना तो मानों उसके हाथों पैरों में हथकड़ी बेड़ी डालना और गले में तौक पहनाना है। कोई कोई स्त्रियाँ शेर का नाखून, मानूफल लोहे का छल्ला, चाकू और अनेक प्रकार के जन्तर मन्तर और ताबीज़ बच्चे के गले में डाल दिया करती हैं। हसली भी पहनाती हैं, जिसके बोझ से बच्चा दबा रहता है। ये ज़ेवर उसको चुभते भी रहते हैं, और अन्य प्रकार भी दुख देते हैं। बच्चे के मुँह की राल पड़ पड़ कर ये ज़ेवर सड़ते भी रहते हैं। फिर उन्हीं को मुँह में भी लेता रहता है। जिससे वह बहुत ही भयानक रोगों में फँस जाता है, तो भी मूर्ख स्त्रियां यह अपनी उलटी चाल नहीं छोड़ती हैं। यूरोप अमेरिका आदि अन्य

सब ही देशों के बच्चे जिनको न तो कोई किसी प्रकार का जेवर ही पहनाया जाता है और नई जंतर मंतर वा गंडा तावीज़ ही बांधा जाता है हिन्दुस्थान के बच्चों से पांचवां छठा हिस्सा भी नहीं मरते हैं। हिन्दुस्थान में यदि १०० में ७५ बच्चे मरते हैं तो उन देशों में १०० में १० बच्चे भी नहीं मरते हैं, कारण यह है कि इन देशों में तो बच्चे के बीमार होने पर उसी प्रकार डाक्टर से उसका इलाज कराते हैं जिस प्रकार बड़ी उमर वालों का कराते हैं। हिन्दुस्थान में बड़े आदमियों के बीमार हो जाने पर उतना इलाज तो वैद्य हकीम या डाक्टर से ही कराया जाता है परन्तु बच्चों की बीमारी गंडे, तावीजों या झाड़ा फूँकी से ही दूर की जाती है। यह ही इस अनर्थ की जड़ है, जिससे इतने बच्चे हिन्दुस्थान में मरते हैं कि अन्य देश वासियों को आश्चर्य होता है। यदि दवा भी देते हैं तो किसी वैद्य, हकीम वा डाक्टर की बताई हुई हर्गिज़ नहीं देते बल्कि किसी महामूर्ख भंगी चमार वा इस ही प्रकार के अन्य किसी महामूर्ख भिखमंगे फकीर वा जोगी आदि ही की दवा देते है। बुद्धिमानों को तो इस बात के सुनने से भी कपकपी आती है। बच्चे तो फूल के समान बिल्कुल कोमल होते हैं। इसलिये। उनका इलाज तो किसी

होशियार वैद्य, हकीम वा डाक्टर से ही कराना चाहिये जो सर्व प्रकार की औषधियों के स्वभाव और गुणों को भी अच्छी तरह जानते हों, रोग का निदान भी भली भांति कर सकते हों, और उनके कारणों को भी पहिचानते हों। यदि किसी बड़ी उमर के आदमी को किसी मूर्ख की उल्टी फुल्टी दवा दे भी दी जावे तो वह तो शायद झेल भी ले परन्तु ये फूल से बच्चे इन महा मूर्खों की दवाओं को कैसे झेल सकते हैं जिनको न तो औषधि के गुणों और अवगुणों की ही खबर होती है और न बीमारी की ही पहचान होती है। इसही कारण इस हिंदुस्थान में इतने बच्चे मरते हैं। और उनके मां बाप ही अपनी उल्टी चाल के कारण उनकी मृत्यु के कारण होते हैं।

बच्चे को चेचक का टीका लगवाना भी बहुत ज़रूरी है इससे चेचक नहीं निकलती हैं। यदि निकली भी तो बहुत हलकी निकलती है। अब से पचास बरस पहले चेचक से बहुत ही ज्यादा बच्चे मरते थे। चैत्र और बैशाख में घर घर बच्चों को चेचक निकलती थी और उसमें अधिक बच्चे मर जाते थे। जो बचते थे उनके भी शरीर में चलनी की तरह ही गड्ढे हो जा ते थे। और बुरी सूरत बन जाती थी। परन्तु अब जब से टीका चला है,

और सब ही को टीका लगवाना ज़रूरी हो गया है, तब से इस शीतला माता का जोर बहुत ही कम हो गया है और बच्चों की जान बचने लग गई है। इस ही प्रकार यदि स्यानों से बच्चों का इलाज न करा कर वैद्य हकीम वा डक्टर से ही कराने लग जावैं तो अन्य भी सब बच्चों की जान बचने लग जावै और हिन्दुस्थान के माथे से यह हत्यागपन दूर हो जावै।

बच्चे को किसी ज़रूरत के कारण ही गोद में लेना चाहिये। जब बच्चा उठ बैठ नहीं सकता है तब पड़ा ही पड़ा अपने हाथ पैर हिला कर खाना हज़म करता है और अंगों को भी पुष्ट बनाता है। फिर जब उठने बैठने लगता है तो बार बार उठ बैठ कर के, घुटनियों चलकर, बार बार खड़ा हो कर और चल फिर कर अपने अङ्गों को पुष्ट करता रहता है। गोद में लेने से उसकी ये सब क्रियाएं रहती जाती हैं। इस कारण न तो खाना ही हज़म होता है और न अङ्ग ही पुष्ट होते हैं। जिससे वह दिन दिन दुबला होता जाता है और सिवाय रोते रहने के और कुछ भी नहीं करता है।

बच्चे को प्रति दिन स्नान कराना ज़रूरी है। स्नान करा कर साफ धुले हुये कपड़े से अच्छी तरह उसका बदन पोंछ कर नये साफ धुले हुए कपड़े पहनाना

चाहिये। मैले कपड़े हर्गिज़ नहीं पहनाना चाहिये। कपड़े बच्चे के बहुत ही ढीले बनाये जावें जिनके पहनाने और निकालने में कुछ भी दिक्कत न हो। बच्चे की छाती का ढ़का रहना बहुत ज़रूरी है। उसके वास्ते कुरता जरूर पहनाया जावे। परन्तु उसका बटन वा घुंडी कन्धे पर ही हो तो बहुत अच्छा हो जिससे छाती को हवा न लग सके। छाती पर घुंडी वा बटन होने से छाती को हवा लगती है और कुरता पहनने की गरज पूरी नहीं होती है। बच्चे के दूध पीते समय दूध की बूंदें उसकी छाती पर गिरती रहती हैं। दूध उगलता है तब भी छाती पर पड़ता है। वैसे भी बच्चा राल टपकाता रहता हैं तो छाती पर ही पड़ती हैं इस प्रकार छाती के गीला होने से अनेक रोग पैदा होते हैं। इसलिये कोई मोटा दोहरा तिहरा कपड़ा सीकर छाती पर बांध देना चाहिये। भीगने पर तुरन्त ही बदल दिया जावे और भीगा हुआ कपड़ा सुहागा डाल कर पानी में पका लिया जावे और साबुन से अच्छी तरह धो लिया जावे।

बच्चे के बिछौने कई बनाने चाहिये। और पोतड़े तो १५-२० से कम हर्गिज भी न हों। यह बिछौने और पोतड़े मल मूत्र से खराब होते ही तुरन्त निकाल कर दूसरे बदल देना चहिये। उनको भी सुहागा डालकर

पानी में उबाल कर साबुन से अच्छी तरह धोते रहना चाहिये। जिससे जरा भी बू उनमें न रहने पावे। दूसरे तीसरे दिन तो इनको धोबी से भी धुलवा लेना चाहिये जो उनको खुन पर चढ़ा कर बिल्कुल ही साफ करदे। बच्चे की माँ को तो गन्दगी में पड़े पड़े कुछ ऐसा रम हो जाता है कि थोड़ी सी बदबू मालूम ही नहीं होती है। इस वास्ते दूसरे लोगों से पूछ पूछ कर ही मालूम करते रहना चाहिये कि बच्चे के पोतड़े और बिछौने में कुछ बू तो नहीं आती है। याद रक्खो यह बू ही बिमारी की जड़ से होती है जरा भी बू का रहना मानो बीमारी को घर में बुलाना है। हिन्दुस्थान के सभी लोग और विशेष कर हिन्दू लोग शुद्ध पवित्र रहने और पवित्रता की बड़ी डींग मारते रहा करते हैं इसी लिए भंगी चमार आदि अनेक जाति के लोगों से छूते भी नहीं हैं। इसी को अपना बहुत बड़ा धर्म्म का सिद्धान्त मानते हैं। परन्तु इनके घरों में जाकर देखो तो बच्चे वाली स्त्रियों के बिछौने बच्चे के मल मूत्र में ऐसे बसे हुये होते हैं कि दूर से ही उनमें दुर्गन्ध आया करती है और बच्चे की माता उन्हीं मलमूत्र में बसे हुये कपड़ों में पड़ी रहती है और उन्हीं में बच्चे को सुलाती है। अन्य भी घर की सब स्त्रियां उसके बिछोने में बैठती हैं और

कुछ भी घृणा नहीं करती हैं। यह बात तो धर्म्म सिद्धान्त के भी बिल्कुल विरुद्ध है और इसी से मां और बच्चा बीमार पड़ते हैं। आंखे दुःखना, दस्त और पेचिश का लगना, सिरदर्द होना, खाँसी, जुकाम और बुखार का होना, डर लगना, बेहोश होना, चीखना, चिल्लाना, भूत प्रेत का आना—यह सब बातें बदबूदार गन्धे कपड़ों ही में पड़े रहने से होती हैं। बच्चे के जिस कपड़े में ज़रा भी बदबू हो तो समझ लेना चाहिये कि उसमें पाखाना पेशाब का कुछ अंश बाकी है जिसमें पड़ा रहना धर्म्म और स्वास्थ दोनों के ही विरुद्ध है। इसमें तो दूसरों को भी घृणा आनी चाहिये और ऐसी स्त्री को नहीं छूना चाहिये जो गन्दे बदबूदार बिछौने में पड़ती हो या बदबूदार पोतड़े अपने बच्चों के रखती हो।

अफसोस है कि हिन्दुस्थान में गर्भिणी के सतवाँस में, बच्चा पैदा होने की खुशी मनाने में और दसूठन जिमाने में तो हजारों रुपया खर्च कर देते हैं परन्तु बच्चे और उसकी माँ की जिन्दगी और तन्दुरुस्ती बनी रखने के वास्ते चार पैसे भी खरचना पसन्द नहीं करते। बच्चे के दस पन्द्रह कुरते पाँच चार बिछौने और १५-२० पोतड़े बनवाने में बिलकुल ही कंजूस बन जाते हैं। "अजी गरीब आदमी इतना पैसा कहाँ से लावें ऐसा" ही कहने

लगते हैं। बच्चे के पोतड़े और बिछौने को पानी में उबाल उबाल धोना और उनके लिये सुहागा और साबुन आदि खर्च करना तो हर्गिज भी सिर नहीं धरते हैं। बारबार धोबी से धुलवाने में रुपया धेली खर्च करने को घर का लुटाना बताने लग जाते हैं। इसी मूर्खता के कारण तड़ातड़ हिन्दुस्थान में बच्चे मरते हैं, हा हा कार मचता है और हिन्दु स्थान के माथे कलंक का टीका लग रहा है।

भाइयो और बहिनो! बहुत हो चुकी है, चेतो, और सतवांस और अठवांस मना कर जाति को जिमाने, ढोल ढमक्के बजवाने, दसूठन में धन लुटवाने आदि को बन्द करके मां और बच्चे की रक्षा में ही धन खर्च करो। उनकी सभी ज़रूरी बातों में ध्यान दो और विशेष कर सफाई और पवित्रतातो जरुर ही रखो। सफाई और पवित्रता रखने की तो तुम्हारा धर्म्म भी ताकीद करता है तब इसमें इतनी बेपरवाही क्योंकी जाती है जिसमें मा बच्चे दोनों की ही जान पर बन आती है। अन्त में एक यह बात भी कहना बहुत ज़रूरी है। कि मा और बच्चे की हर एक बीमारी का इलाज किसी वैद्य, हकीम वा डाक्टर से ही पूछ पूछ कर किया जावै, जच्चा का मैला उठाने वाली अनपढ़ मूर्खा दाइयों से वा बड़ी

बूढ़ियों से पूछ कर बिल्कुल भी कोई दवा नहीं दी जावै, मूर्ख, अनपढ़, कमीने, स्याने की दवा देना तो मानों बच्चे के वास्ते मौत का ही बुलाना है। इन फूल से बच्चों के वास्ते तो जितना भी कोई ज्यादा पढ़ा हुआ होशियार हकीम, वैद्य, वा डाक्टर हो वह ही अच्छा है जो सब ही औषधियों के गुण दोषों को अच्छी तरह जानता हो। इन अनाड़ी स्यानों का अन्धे का घूंसा तो ये बेचारे फूल से बच्चे किसी तरह भी सहन नहीं कर सकते हैं। इन महामूर्खों की अटकल पच्चू दवाओं को ये कोमल बच्चे कैसे झेल सकते हैं? इनसे तो ज़रूर ही अपने बच्चों को बचाओ। इस प्रकार यदि तुम बुद्धिमानी से अपने बच्चों का पालन करने लगोगे, जाति को लड्डू जिमाने की अपेक्षा अपने प्यारे बच्चों की रक्षा ज़रूरी समझने लगोगे तब तुम देखोगे कि यूरोप अमेरिका आदि देशों के समान तुम्हारा घर भी किस प्रकार बच्चों से हरा भरा और गुल्ज़ार रहता है।

समाप्त